



treningi sportowe  
dla dzieci i dorosłych

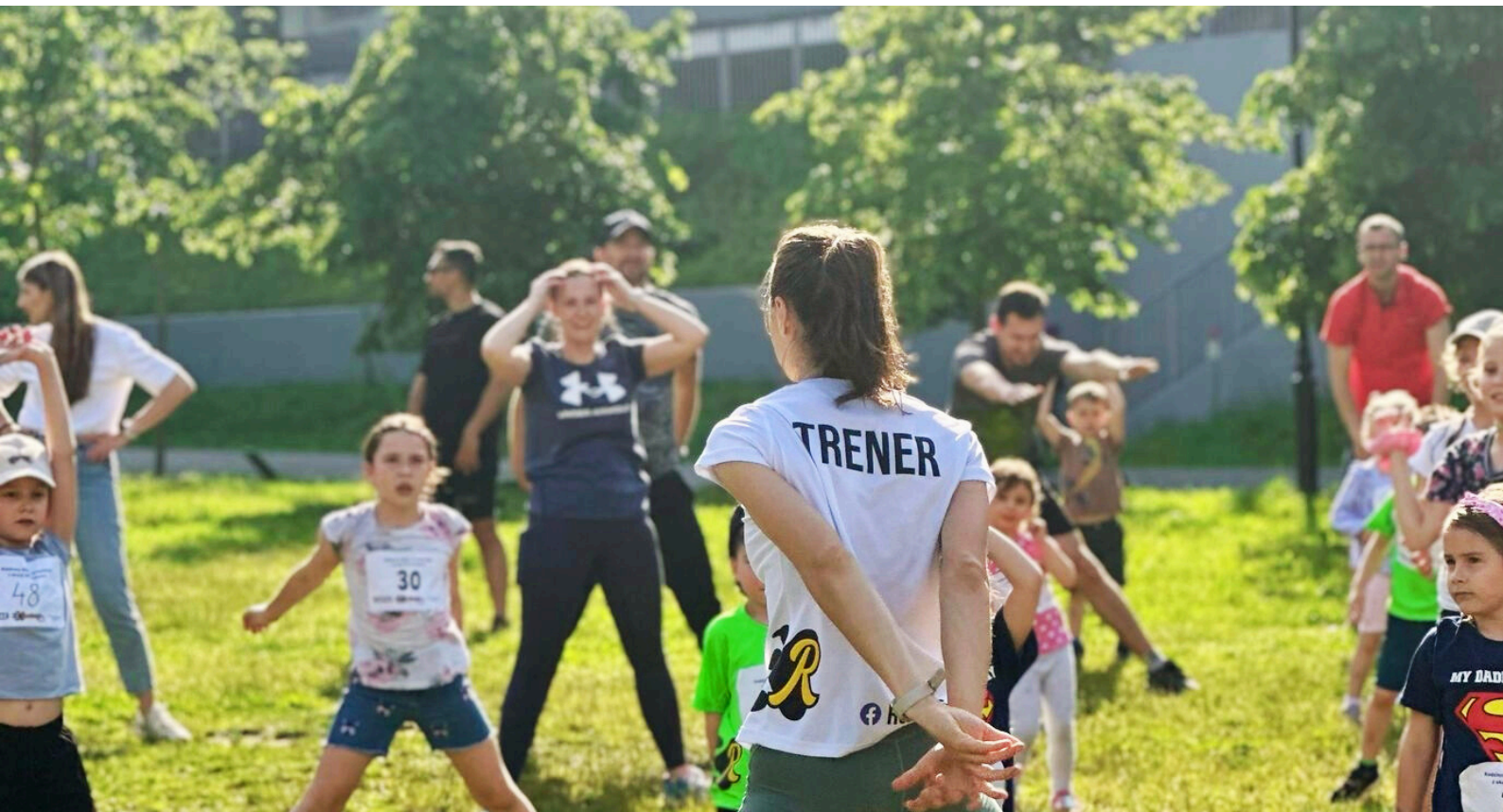


Oferta zajęć  
w roku szkolnym  
2025/26





# Treningi z pasją, pomysłem i pazurem



## Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

- Dla każdego! Zajęcia sportowe dedykowane są wszystkim, już od 3 roku życia!
- Dla maluchów z nadmiarem energii i tych, którzy potrzebują wsparcia w rozwoju sprawności
- Dla dzieci i młodzieży lubiących biegać i chcących rozwijać swój talent na treningach lekkoatletycznych
- Dla dorosłych, szukających kameralnej grupy treningowej, w której wzmocnią ciało i rozruszają się po dniu w pracy



# Trening malucha

**umiem już chodzić, czas na bieganie**

## **ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE Z ELEMENTAMI LEKKIEJ ATLETYKI DLA DZIECI OD 3 LAT**

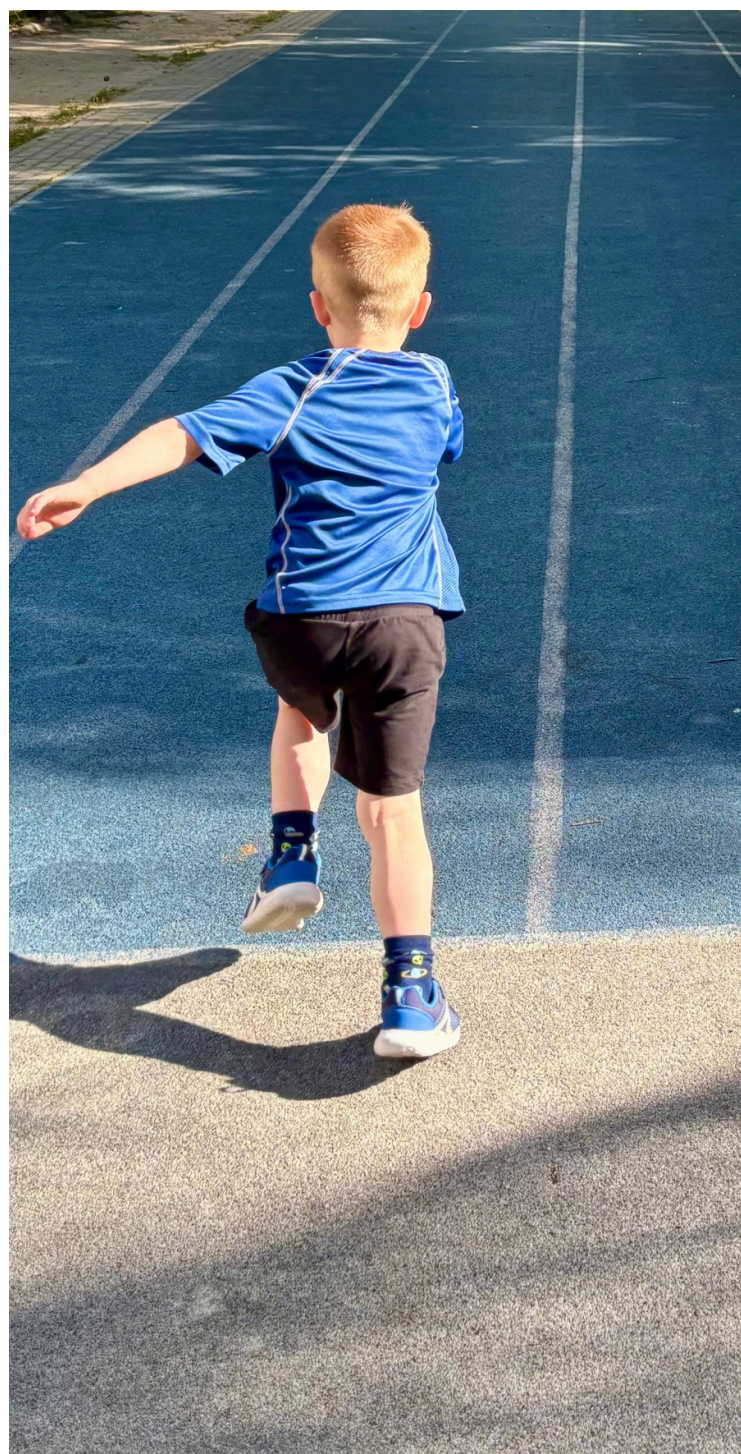
### **Gdzie i kiedy ?**

**SP nr 117, ul. Kurczaba 15**

poniedziałek: 17:00-18:00  
środa: 17:00-18:00

**SP nr 148, ul. Żabia 20**

wtorek: 16:30-17:30  
czwartek: 16:30-17:30  
piątek: 17:00-18:00





# Trening junióra

**mniej zabawy, więcej sportu**



## **TRENINGI LEKKOATLETYCZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY OD 6 DO 14 LAT**

### **Gdzie i kiedy ?**

#### **SP nr 117, ul. Kurczaba 15**

poniedziałek: 18:00-19:00 (6-12 LAT)  
środa: 18:00-19:00 (6-12 LAT)

#### **SP nr 148, ul. Żabia 20**

wtorek: 17:30-18:30 (6-9 LAT)  
18:30-19:30 (10-14 LAT)

czwartek: 17:30-18:30 (6-9 LAT)  
18:30-19:30 (10-14 LAT)

piątek: 17:00-19:00 (6-14 LAT)

# nauka pływania



45 minutowe lekcje pływania w grupach do 7 osób,  
dostosowanych do umiejętności pływackich – od nauki od  
podstaw do doskonalenia umiejętności technicznych

---

## Gdzie i kiedy ?

**Pływalnia Com Com Zone Prokocim,  
ul. Kurczaba 29**

wtorek: 19:30–20:15 ( nauka od podstaw)

piątek: 15:00–15:45  
15:45–16:30





# treningi grupowe dla dorosłych

Dwa warianty zajęć typu FITNESS, w kameralnej grupie do 10 osób. Zajęcia o charakterze prozdrowotnym nastawione na korekcję postawy i wzmocnienie mięśni.

---

## Gdzie i kiedy ?

**SP nr 148, ul. Żabia 20**

wtorek: 19:30-20:30 – Trening Obwodowy, wzmacniający całe ciało

czwartek: 19:30-20:30 – Trening Rozciągająco – Stabilizacyjny





# CENNIK

## LEKKOATLETYKA

pojedynczy trening - 45zł / 60 min

pakiet I - 160zł / 150zł \* - 4 treningi w miesiącu

pakiet II - 250zł / 230zł\* - 8 treningów w miesiącu

pakiet III - 320zł / 300zł \* - 12 treningów w miesiącu

## FITNESS

pojedynczy trening - 40 zł

pakiet I - 140zł / 4 treningi w miesiącu

pakiet II - 240zł / 8 treningów w miesiącu

Pakiety obowiązują wyłącznie w danym miesiącu i nie ma możliwości przeniesienia niewykorzystanych godzin na następny miesiąc. W przypadku treningów lekkoatletycznych zajęcia mogą być realizowane w dowolnej lokalizacji i dniu, zgodnie z odpowiednią grupą wiekową. Pierwszy trening traktowany jest jako trening próbny i jest bezpłatny.

## PŁYWANIE

pakiet 10 lekcji ( 10x 45 min) - 650 zł / 600zł\*

·Pakiet jest ważny przez 3 miesiące od pierwszych zajęć. Płatność jest dokonywana w trzech ratach ( 3 x 216 zł, do 7 dnia nowego miesiąca). Nie ma możliwości zwrotu pieniędzy w przypadku rezygnacji z zajęć przed zrealizowaniem całego pakietu. W związku z tym pierwsze zajęcia są bezpłatne.

\*cena w przypadku zapisania na zajęcia dwójki dzieci (rodzeństwo)



# TRENERZY

**Mariola Maciaś (Karaś)** – Licencjonowany Instruktor Lekkiej Atletyki, Fizjoterapeutka i Trenerka Ruchu. Była reprezentantka Kadry Polski w Lekkiej Atletyce w biegu na 400m. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu treningów ogólnorozwojowych i lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży.

**Paulina Palmowska - Latuszek** – Licencjonowany Trener Pływania II klasy, z 10 - letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi. Czynna zawodniczka Kategorii Masters

**Wiktoria Gwiazdowska** – Instruktor Pływania, Studentka Fizjoterapii

**Joanna Banach** – Licencjonowany Trener Lekkiej Atletyki. Była reprezentantka Kadry Polski w Lekkiej Atletyce w biegu na 400m ppł. Doświadczona w pracy trenerskiej z dziećmi i młodzieżą w takich klubach jak: UKS Młodzik Warszawa , UKS Kusy Warszawa

**Jakub Janiak** – Licencjonowany Trener Lekkiej Atletyki, z 7 - letnim doświadczeniem zawodniczym, specjalizujący się w biegach sprinterskich. Posiada kilkuletnie doświadczenie w pracy z dziećmi

## LEKKOATLETYKA

Mariola Maciaś  
Wiktoria Gwiazdowska  
Joanna Banach  
Jakub Janiak

## PŁYWANIE

Wiktoria Gwiazdowska  
Paulina Palmowska

## FITNESS

Mariola Maciaś



# INFORMACJE OGÓLNE

## LEKKOATLETYKA

- Treningi odbywają się w 3 grupach wiekowych: 3-5 lat, 6-9 lat, 10-14 lat
- Warunkiem aby dana grupa wiekowa została utworzona jest zebranie się grupy minimum 8 osobowej.
- Trening najmłodszej grupy wiekowej odbywa się pod okiem dwóch trenerów.
- Na treningu obowiązuje strój sportowy, dziecko może przyjść już przebrane lub przebrać się w wyznaczonej, wspólnej szatni
- Dziecko powinno posiadać buty sportowe na zmianę oraz bidon lub butelkę z wodą.
- Do obiektu szkoły, w której prowadzone są zajęcia można wejść 10 min przed rozpoczęciem zajęć.
- Ze względu na regulamin obiektu, treningi mają charakter zamknięty (rodzice mogą czekać na dzieci w holu głównym szkoły)

## PŁYWANIE

- Lekcje odbywają się dla dzieci w wieku 5-10 lat
- Przewidziana liczba miejsc w grupie: 7 osób
- Zajęcia trwają 45min
- Trener zabiera przebrane i przygotowane do zajęć dzieci z szatni.
- Po zakończonych zajęciach trener odprowadza dzieci do szatni, gdzie przekazuje je pod opiekę rodziców / opiekunów.
- Rodzice / opiekunowie mogą wejść z dzieckiem do szatni 10 minut przed rozpoczęciem zajęć aby pomóc w przygotowaniu do zajęć oraz po zakończonym treningu.
- Na treningu obowiązuje strój kąpielowy, czepek, okulary oraz klapki
- Aby uniknąć rozpraszania dzieci, rodziców prosi się o pozostanie w holu basenu. Istnieje możliwość 1 raz w miesiącu obserwowania zajęć z trybun.

# zapisy na zajęcia

**START**



Mailowo: [info@runimals.pl](mailto:info@runimals.pl)



Formularz na stronie: [www.runimals.pl](http://www.runimals.pl)



Telefonicznie : 516-436-170

Skontaktuj się z nami i umów się na **darmowy trening próbny**, na którym sprawdzisz czy to zajęcia dla Ciebie / Twojego dziecka !



obczaj nas w  
mediach  
społecznościowych

i zaobserwuj aby być na bieżąco



[www.runimals.pl](http://www.runimals.pl)



[runimals\\_krakow](https://www.instagram.com/runimals_krakow)



[Runimals](https://www.facebook.com/Runimals)

