

TRENINGI OGÓLNOROZWOJOWE

Dla uczniów klas 2 – 8 SP, 1 - 3 LO



Bez
kontuzji



Z energią



Forma przez cały
rok

Regularna aktywność poprawia ogólną sprawność fizyczną, buduje wytrzymałość, siłę i koordynację, które są niezbędne na stoku. Dobrze dobrany trening pomaga uniknąć kontuzji, zwiększa pewność siebie i wydolność organizmu.

Dlatego przygotowaliśmy profesjonalny program całorocznych treningów ogólnorozwojowych „Glosator Riders” dla uczniów mających aspiracje do jazdy sportowej. Zajęcia ukierunkowane są na przygotowanie do sezonu narciarskiego oraz utrzymanie poziomu sportowego w trakcie jego trwania. Plany treningowe układamy indywidualnie dla każdego zawodnika uwzględniając jego wiek, predyspozycje i umiejętności.

Metodyka ćwiczeń dąży do przygotowania fizycznego i motorycznego zawodnika również po to, aby ograniczyć ryzyko kontuzji będących skutkiem niekontrolowanych upadków. Dodatkowo oferujemy profesjonalne przygotowanie oraz testy sprawnościowe według kryteriów PZN.

**Klasy
2-8 SP
1-3 LO**

**60
minut**

**GLOSATOR
RIDERS**

**700 PLN
semestr***

Terminy i godziny:

Czwartki: 16.00 - 17.00 → **Zaczynamy 2 października 2025**

Zbiórki w szkole, ul. Krowoderska 8.

Lokalizacja: sala gimnastyczna ul. Krowoderska 8 oraz stadion lekkoatletyczny na Plac na Groblach 23, Kraków [[wskazówki dojazdu](#)]

Opiekun sekcji: Michał Nogaj

Trenerzy: Michał Nogaj, Daniel Dyrda

Terminy i opłaty:

październik (2, 9, 16, 23, 30), listopad (6, 13, 20, 27), grudzień (4, 11), styczeń (22, 29), luty (19), marzec (5, 12, 19, 26), kwiecień (9, 16, 23), maj (7, 14, 21, 28), czerwiec (11, 18)

I semestr → 700 PLN

Płatne do 25.09.2025 r.

II semestr → 700 PLN

Płatne do 25.02.2026 r.

Opłata zawiera:

Wynajęcie stadionu, sali gimnastycznej, siłowni, opiekę trenerów, korzystanie z klubowego sprzętu.

Trenerzy



Michał Nogaj

Magister Wychowania Fizycznego ze specjalizacją przygotowania motorycznego.

Jestem trenerem II klasy sportowej narciarstwa alpejskiego PZN, absolwentem Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem, byłem zawodnikiem narciarskim z wieloletnim doświadczeniem na stokach w Polsce i za granicą.

Posiadam tytuł Instruktora Zawodowego ISIA. Podczas Mistrzostw Polski regularnie zajmuję miejsca w pierwszej dziesiątce wśród najlepszych instruktorów.

Z powodzeniem łączę wiedzę treningową z praktyką. Prowadzę zajęcia rozwijające siłę, koordynację i kondycję, niezbędne nie tylko na stoku, ale i w codziennym funkcjonowaniu dzieci, uczniów, zawodników sportowych.



Daniel Dyrda

Doświadczony trener z pasją do narciarstwa.

Jestem instruktorem narciarstwa alpejskiego Pol-SKI SITN z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą. Członkiem Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa. Regularnie uczestniczę w szkoleniach i unifikacjach SITN dbając o najwyższy poziom swojej wiedzy i umiejętności. Posiadam aktualne współczynniki SL i GS SITN, a także uprawnienia trenera II klasy PZN w narciarstwie alpejskim. Od lat organizuję obozy sportowe oraz treningi przygotowujące młodych narciarzy do sezonu.

Zapisy:

Zapisy przyjmowane są do dnia **15.09.2025 r.** na adres glosatorriders@sto64.krakow.pl

Płatność wyłącznie przelewem:

SSKSiT Glosator, ul. Stradomska 10, 31-058 Kraków

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

Tytuł: Glosator Riders - imię i nazwisko ucznia, X semestr

E-DEKLARACJA UCZESTNIKA

Stowarzyszenie Szkolny Klub Sportu i Turystyki „GLOSATOR” wprowadził elektroniczną deklarację uczestnika zamiast papierowej. Wszyscy Uczestnicy Klubu, którzy nie złożyli deklaracji w ubiegłych latach są zobowiązani do jej wypełnienia w dniu zapisu na zajęcia. E-deklarację wypełnia się jednorazowo.

[\[Kliknij\]](#) na link do elektronicznej deklaracji lub skopiuj poniższy link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScU0p-h2Qv0lu_EXjNnm8ewU0vyUCpopuqhnRWdVyB_A7Kb2w/viewform

* Szanowni Państwo, uprzejmie informujemy, że w związku z możliwym wzrostem kosztów organizacji zajęć sportowych oraz utrzymania obiektów, cena za udział w naszych zajęciach od września 2025 r. może ulec zmianie. Dokładamy wszelkich starań, aby ewentualna podwyżka była jak najmniej odczuwalna dla naszych rodziców, a jednocześnie pozwoliła nam utrzymać wysoki standard oferowanych usług. O wszelkich decyzjach dotyczących ewentualnej zmiany cen poinformujemy Państwa z odpowiednim wyprzedzeniem.