

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 1 października 2026**

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 (1, 8, 15, 22, 29), listopad (5, 19, 26), grudzień (3, 10), styczeń (21, 28), luty (11), marzec (4, 18), kwiecień (1, 8, 15, 22, 29), maj (6, 13, 20), czerwiec (3, 10, 17) – razem: 26 treningów

I semestr → 700 PLN

Płatne do 27.09.2026 r.

II semestr → 700 PLN

Płatne do 28.02.2027 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, byłym zawodnikiem narciarskim z wieloletnim doświadczeniem na stokach w Polsce i za granicą.

Posiadam tytuł międzynarodowego instruktora CTT oraz ISIA, instruktora zawodowego SITN i asystenta instruktora wykładowcy SITN. 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 **27.09.2026 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_EXjNnm8ewU0vyUCpopughnRWdVvB_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 2026 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.

SOBOTNIE GLOSATORAJDY WYJAZDY NA NARTY I SNOWBOARD

zima 2026/27



Zapraszamy na weekendowe zimowe szaleństwa. W wybrane soboty uczymy i doskonalimy techniki jazdy na nartach i snowboardzie na **tatrzańskich** stokach.

6-18 lat

**listopad-
marzec**

**2 250 zł
osiem
wyjazdów***

**380 zł
jeden
wyjazd***

Na sobotnie Glosatorajdy zapraszamy dzieci przedszkolne oraz uczniów klas 1-8 SP i 1-4 LO. Wszystkie wyjazdy mają charakter szkoleniowo rekreacyjny (sport, nauka, rekreacja).

Terminy:

listopad	grudzień	styczeń	marzec
28 (sob) lub 29 (niedz)	5 (sob) 12 (sob) 19 (sob) 28 (pon) 30 (śro)	9 (sob) 16 (sob) 23 (sob) – termin rezerwowy	terminy rezerwowe: 6 (sob) 20 (sob)

Godziny wyjazdu: **6:30** ul. Kamienna (parking busów) **lub 7:00** Cinema City (CH Zakopianka).

Miejsca docelowe: Jurgów, Spytkowice, Kluszkowce, Rusiński Wierch i inne. Wybór stacji narciarskiej uzależniamy od bieżących warunków narciarskich i pogodowych.

Uwaga:

Dzieci w wieku **4-5 lat** - konieczna obecność rodzica.

Możliwe szkolenie dorosłych – indywidualnie lub grupowo.
Możliwy przejazd autokarem bez szkolenia - tylko dla dorosłych.

Program sobotnich Glosatorajdów:

Nauczanie i doskonalenie jazdy na nartach lub snowboardzie.

Zajęcia dostosowane są do wieku i predyspozycji dzieci i młodzieży. Celem wyjazdów jest rozwijanie pasji do sportów zimowych, doskonalenia techniki i zdobywanie kolejnych umiejętności przez stopniowy, systematyczny program. Uczestnicy wyjazdów spędzają na stoku 4-6 godz. w zależności na od warunków pogodowych i wieku.

Trening sportowy.

Podczas wyjazdów zaplanowane są 2-3 treningi sportowe, które pozwolą udoskonalić technikę i przygotowywać się do ewentualnej rywalizacji podczas zawodów szkolnych narciarskich lub snowboardowych.

Odznaki narciarskie i snowboardowe.

Odznaki są potwierdzeniem zdobywanych umiejętności. Uczestnicy całego cyklu szkoleniowego mogą zdobyć odpowiednią odznakę narciarską lub snowboardową.

Tworzymy TEAM narciarski i snowboardowy.

Wiemy, że dobre towarzystwo kolegów i koleżanek oraz wykwalifikowana kadra instruktorów daje najlepszą motywację do szusowania po STOkach 😊.

Harmonogram:

6.30 – zbiórka **ul. Kamienna (dworzec busów)** lub

7.00 – zbiórka pod **Cinema City ul. Zakopiańska 62**

10.00 – 12.00 – szkolenie narciarskie I

12.00 – 12.45 – przerwa na stoku

13.00 – 15.30 – szkolenie narciarskie II

15.30 – 16.00 – pakowanie autobusu

16.00 – powrót do Krakowa

ok. 18.00 – przekazanie dzieci rodzicom – parking przy **Cinema City, ul. Zakopiańska 62** lub

ok. 18.40 – **ul. Kamienna (dworzec busów)** - punkt końcowy.

Oplaty:

2 250 zł	Uczeń	Pakiet 8 wyjazdów w pakiecie kompleksowym
2 150 zł	Uczeń	Pakiet 8 wyjazdów z własnym dojazdem
1 300 zł	Uczeń	Pakiet 4 cztery wyjazdy
380 zł	Uczeń	Pojedynczy wyjazd ze szkoleniem grupowym
600 zł	Rodzic	Pojedynczy wyjazd ze szkoleniem indywidualnym (szkolenie 5 godzin, karnet, transport)
80 zł	Rodzic	Przejazd autokarem bez szkolenia

W przypadku nieobecności dziecka na wyjeździe nie ma możliwości zwrotu kosztów, istnieje możliwość odstąpienia swojego miejsca innej osobie.

Cena Pakietu kompleksowego zawiera:

Transport Kraków - stok - Kraków, opiekę wychowawcy, wykwalifikowanych instruktorów, karnety narciarskie, ubezpieczenie NNW.

Cena nie zawiera:

Posiłku na stoku. Zalecane kieszonkowe na ciepłe „co nieco”.

Sposób płatności:

- Wpłaty za Pakiet 8 i Pakiet 4 należy dokonać przelewem do dnia 25.11.2026 r
- Wpłaty za Pojedynczy wyjazd po potwierdzeniu zapisu na wyjazd.

Płatność wyłącznie przelewem:

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

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

Tytuł: Imię i nazwisko ucznia, sobotnie Glosatorajdy

Opiekun Glosatorajdów: **Paweł Holizna**



Magister wychowania fizycznego AWF, w naszej szkole od 18 lat. Instruktor snowboardu SITS, instruktor narciarstwa MENiS, trener piłki nożnej UEFA B.

Jestem współinicjatorem sobotnich Glosatorajdów. Prowadzę je od 16 lat. W ciągu tego czasu ponad 600 uczniów naszej szkoły i przedszkola Julek skorzystało z oferty sobotnich wyjazdów na tatrzańskie stoki.

Organizuję również inne wyjazdy narciarsko-snowboardowe, obozy zimowe i letnie w ramach Glosatora.

Kadra: Instruktorzy SSKSiT Glosator.

Informacje i zapisy:

Zapisy przyjmowane do Paweł Holizna, pholizna@sto64.krakow.pl, tel.: 501 558 238

Zgłoszenia na Pojedynczy wyjazd przyjmowane są mailem przed terminem wyjazdu do środy, do godz. 15.00. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Zapisy tylko e-mailem według poniższego szablonu:

Tytuł	Sobotnie Glosatorajdy
Treść:	Imię i nazwisko Uczestnika / data urodzenia / klasa Tel. rodzica / opiekuna Wskazanie uczestnictwa w Pakiet 8 / Pakiet 4 lub Pojedynczy wyjazd (napisać daty) Określenie stopnia umiejętności jazdy na nartach lub snowboardzie

UWAGI

* Cena jest skalkulowana wg. dostępnych danych na czerwiec 2026. Cena nie uwzględnia mogących wystąpić po czerwcu 2026 efektów inflacyjnych. Zarząd Klubu informuje że z uwagi na trudną do przewidzenia Inflację a co za tym idzie wzrost cen np. najmów, usług i materiałów podane ceny mogą ulec zmianie o czym zarząd klubu będzie informował.

Przy wyborze Pakietu 8 / Pakietu 4 obowiązkowe jest opłacenie jednorazowej, rocznej składki członkowskiej SSKSiT Glosator w wysokości 100 PLN. Osoba, która wpłaci składkę zostanie umieszczona na liście mailingowej z komunikatami sekcji.

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_EXjNnm8ewU0vyUCpopuqhnRWdVvB_A7Kb2w/viewform

**OBOZY ZIMOWE
SZCZEGÓŁOWA OFERTA WRAZ Z CENĄ POJAWI SIĘ NA POCZĄTKU ROKU
SZKOLNEGO**

1. Grudniowy Obóz Narciarski w Bukowinie Tatrzańskiej

Termin: 13.12-17.12.2026

Koszt: w późniejszym terminie

Uczestnicy: klasy 2-6 SP i 7-8 SP i LO

Miejsce: Bukowina Tatrzańska

Kierownik: Andrzej Lachowski

Klasy 2- 6 SP - pion sportowy Andrzej Lachowski

Klasy 7-8 i LO - pion sportowy Daniel Dyrda

Wstępne zapisy: alachowski@sto64.krakow.pl i ddyrda@sto64.krakow.pl

2. Feryjny Obóz Narciarski Czarny Groń

Termin: 13.02-18.02.2027

Koszt: w późniejszym terminie

Uczestnicy: klasy 1-6 SP

Miejsce: Czarny Groń - Rzyki k. Andrychowa

Kierownik: Andrzej Lachowski

Wstępne zapisy: alachowski@sto64.krakow.pl

3. Feryjny Obóz Narciarsko - Snowboardowy we Francji

Termin: 12.02-21.02.2027

Koszt: orientacyjne ceny 4 449 PLN + 170 euro + 60 euro kaucji

Uczestnicy: 10 - 18 lat

Miejsce: Francja

Kierownik: Paweł Holizna

Wstępne zapisy: pholizna@sto64.krakow.pl