

# KRAKÓW

sezon  
2016/17

# OF ER TA



dla  
dzieci

[www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl)



nowohuckie  
centrum  
kultury

**Zespół Pieśni i Tańca NOWA HUTA – grupa dziecięca****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 15

Grupę tworzą dzieci ze szkół podstawowych. W swoim repertuarze posiada pieśni i tańce różnych regionów kraju. Poprzez taniec i śpiew oraz bogactwo twórczych działań i doznań estetycznych, zespół w specyficzny sposób rozwija u dzieci sprawność i wrażliwość artystyczną, wiążąc proces rozwoju fizycznego z poznaniem kultury narodowej. Zespół regularnie uczestniczy w wielu znaczących festiwalach i konkursach zarówno w kraju, jak i poza jego granicami.

**instruktorzy tańca:** Anna Barańska i Alicja Śliwa**przygotowanie wokalne:** Andrzej Cebulak**Dziecięcy Zespół Góralski MALI HAMERNICY****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Członkami zespołu są dzieci i młodzież w wieku 5-15 lat. W swoim bogatym repertuarze posiada pieśni i tańce prezentujące w autentycznej formie folklor Skalnego Podhala. W trakcie trzydziestu lat swojej działalności dał blisko sześćset koncertów w kraju i za granicą, zdobywając liczne nagrody na festiwalach folklorystycznych.

**instruktorzy:** Anna i Kazimierz Lassakowie**Grupa Baletowa ETIUDA****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupa powstała w 2010 r. Podczas zajęć młodzi tancerze ćwiczą technikę barre au sol, podstawy tańca klasycznego i jazzowego, rozwijają świadomość ciała, dynamikę ruchu i ekspresję. Zespół bierze udział w licznych konkursach choreograficznych, koncertach i festiwalach. Dorobek zespołu stanowią spektakle baletowe: „Anioły latają nisko” 2012, „Nieboskłon” 2013, „Urzekająca Panna Młoda” 2014, „Peregrino” 2015, „Schody do nieba” 2016.

**instruktor:** Katarzyna Stolarczyk-Skoczylas**Zespół Tańca Nowoczesnego KLIPSİK****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupę tworzą dzieci ze szkół podstawowych. Układy choreograficzne zespołu oparte są na technice tańca nowoczesnego, z wykorzystaniem elementów disco, funky i hip-hop, do znanych utworów muzyki popularnej. Efekty pracy zespołu można oglądać podczas imprez organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury.

**instruktor:** Katarzyna Trynka-Ropa**Mały Teatr Ruchu****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 20

W ramach zajęć z wykwalifikowanym pedagogiem i aktywną tancerką, dzieci w wieku 4-12 lat mają możliwość poznawania szeroko rozumianych technik tańca, teatru i ruchu. Mali Artyści pracują w profesjonalnych przestrzeniach Krakowskiego Centrum Choreograficznego i występują w pokazach na prawdziwej scenie. Zajęcia rozwijają zdolności ruchowe, manualne i koordynacyjne, a także poszerzają wyobraźnię, pogłębiają plastykę ciała, a wszystko to w przyjemnej atmosferze zabawy.

**instruktor:** Anna Chmiel-Kowalska

### Taneczna Akademia Malucha

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia taneczne dla przedszkolaków od 4 lat. Taniec towarzyski, disco, gry i zabawy rytmiczno-ruchowe, tańce zespołowe. Ćwiczenia poprawiają motorykę i sprawność fizyczną, aktywizują społecznie, usuwają stres.

**instruktor:** Joanna Jania

### Baletowa zerówka

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia przeznaczone dla dzieci w wieku 4-7 lat. W programie ćwiczenia modelujące i kształtujące prawidłową postawę ciała, ćwiczenia umuzykalniające, nauka podstawowych pozycji stóp i rąk, elementy pantomimy, zabawy muzyczne.

**instruktor:** Katarzyna Stolarczyk-Skoczylas

### Break Dance

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Taniec z dużą ilością elementów siłowo-sprawnościowych oraz kroków wykonywanych w „parterze”, czyli rękami i nogami, a często całym ciałem, na ziemi. Zajęcia składają się z półgodzinnej rozgrzewki i rozciągania metodą stretching. Kolejno następuje prezentacja, opis sposobu wykonywania poszczególnego elementu, a na końcu indywidualne ćwiczenie danej figury pod okiem instruktora. Zajęcia są przeznaczone zarówno dla chłopców, jak i dziewczynek.

**instruktor:** Dawid Dec „Decó”



### Disco

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia taneczne dla dzieci szkół podstawowych, obejmujące najnowsze trendy w tańcu nowoczesnym, zabawy muzyczno-ruchowe, elementy gimnastyki oraz dużo dobrej zabawy.

**instruktor:** Katarzyna Trynka-Ropa

### Hip-Hop

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Hip-hop jest stylem tańca pełnym ekspresji i dynamiki. Rozwija wszystkie cechy motoryczne: wytrzymałość, gibkość, zwinność, skoczność, szybkość. Jest tańcem dynamicznym, który operuje różnymi formami ruchu: waving (fale), popping (napinanie mięśni), locking.

**instruktor:** Paulina Bafia

### Tańce Świata

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Taneczna podróż przez kontynenty. Warsztaty taneczne dla dzieci szkół podstawowych oparte na różnych rytmach świata: m.in. disco, funky, hip-hop, taniec towarzyski, rock'n'roll, poleczka, kazaczok, żydowska hora, zorba, tańce bałkańskie, cygańskie i wiele innych. Zajęcia taneczne wspólnie integrują w grupie rówieśniczej, wzmacniają kondycję fizyczną, a przede wszystkim dostarczają dużo pozytywnych emocji.

**instruktor:** Joanna Jania

### Czas na jazz

nowość w NCK!

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia dla dzieci w wieku szkolnym, bazujące na technice tańca jazzowego, stylu zapoczątkowanego w Afryce na przełomie XIX i XX wieku. Gatunek ten łączy w sobie elementy tańca klasycznego, współczesnego i modern, zajęcia przeplatane są także elementami zabawy, co w całości wpływa na rozwój umiejętności improwizacji tanecznej oraz wyobraźni i koordynacji ruchowej.

**instruktor:** Aleksandra Chyży



### Dziecięca Scena Piosenki NUTKA

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

W zajęciach mogą brać udział dzieci w wieku 6-10 lat, które lubią śpiewać i chcą rozpocząć wokalną przygodę. W repertuarze zespołu znajdują się dziecięce szlagiery oraz utwory tematyczne. Oprócz nauki piosenek dzieci biorą udział w zabawach i ćwiczeniach, które wpływają na estetykę ruchu, poczucie rytmu i tempa. Zespół prezentuje swój program podczas koncertów organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury.

**instruktor:** Klaudia Rabiega

## ZAJĘCIA MUZYCZNE

### Muzyczny Klub Przedszkolaka

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia edukacyjne adresowane do dzieci w wieku 4 lat, które z różnych przyczyn nie chodzą do przedszkola. Dzięki uczestnictwu w Klubie dzieci nie tracą kontaktu z rówieśnikami, a odpowiednio dobrane zajęcia i ćwiczenia muzyczne, pantomimiczne, plastyczne, językowe, a także manualne w pracowni ceramicznej, rozwijają ich wyobraźnię i wrażliwość.

**instruktor:** Ewa Nazim-Zygadło

### Teatrzyk Muzyczny KAMYCZEK

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zespół tworzą absolwenci Muzycznego Klubu Przedszkolaka oraz dzieci wywodzące się z innych form aktywności prowadzonych w NCK. Umiejętności zdobyte przez małych aktorów są rozwijane w trakcie realizacji przedstawień muzycznych.

**instruktor:** Ewa Nazim-Zygadło

### Dźwiękolandia

nowość w NCK!

**informacje i zapisy:** 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia muzyczno-ruchowe dla 2 i 3-latków wraz z opiekunem. Poprzez naukę piosenek, grę na prostych instrumentach, naśladowanie różnego rodzaju dźwięków oraz zabawy pantomimiczne, dzieci uczą się słuchania, rozumienia i tworzenia muzyki, a także poruszania w jej rytmie. Zajęcia rozwijają wrażliwość na otaczający dziecko świat dźwięków i stanowią doskonały wstęp dla późniejszej edukacji muzycznej, a obecność opiekuna wpływa na poczucie bezpieczeństwa.

**instruktor:** Ewa Nazim-Zygadło

### Nauka gry na instrumentach

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Praca z profesjonalnymi pedagogami gwarantuje szybką naukę gry na gitarze, fortepianie, skrzypcach, flecie poprzecznym, akordeonie, ukulele i perkusji. Daje także możliwość zaprezentowania postępów w kształceniu muzycznym na organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury cyklicznych Koncertach Młodych Muzyków.

**instruktorzy:** Gabriela Mokrzycka, Maciej Chyliński, Kinga Banasik-Janik, Tomasz Kobiela, Szczepan Tesarowicz, Marta Brzoza, Bartosz Latus, Karol Skórski

### Studio Piosenki

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Propozycja skierowana jest do dzieci, które chcą rozpocząć przygodę ze śpiewem i rozwijać swoje zdolności wokalne. Program zajęć realizowany jest w oparciu o pracę indywidualną. W programie m.in. ćwiczenia emisji wokalne, ćwiczenia oddychowe, interpretacja piosenki, praca z akompaniatorem, dobór repertuaru. Uczestnicy mają możliwość udziału w konkursach wokalnych oraz występów przed publicznością.

**instruktor:** Klaudia Rabiega

## ZAJĘCIA TEATRALNE

### Teatr ANCYMON

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Teatr Ancymon tworzą dzieci, które wolny czas przeznaczają na aktywność artystyczną, rozwijając swój intelektualny, emocjonalny, a przede wszystkim twórczy potencjał. Zajęcia stwarzają również możliwość rozwijania innych niż teatr uzdolnień: śpiew, taniec, formy plastyczne i literackie, które następnie budują świat sceniczny.

**instruktor:** Marlena Topolska





**Rysunek i malarstwo****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć poznają różne techniki rysunkowe, malar-skie, elementy kompozycji plastycznych i form dekoracyjnych. W twórczej i przyjaznej atmosferze będą mieli okazję doskonalić zdolności plastyczne, warsztat malarski i rysunkowy, uczyć się koncentracji, rozwijać swoją wrażliwość i zmysł obserwacji.

**instruktor:** Bożena Szuflita**Ceramika****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć, po teoretycznym zapoznaniu się z procesem powstawania ceramiki, poznaniu podstaw techniki i narzędzi, będą wykonywać własne prace, nauczą się modelowania, szklwienia i zdobienia.

**instruktor:** Bożena Szuflita**Otwarta pracownia grafiki warsztatowej****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia są okazją do zapoznania się z różnorodnością technik graficznych. Pod opieką artysty grafika uczestnicy poznają tajniki warsztatu graficznego, materiały i narzędzia, będą powielać swoje dzieła w technikach: linorytu, gipsorytu i monotypii. W wesołej i przyjaznej atmosferze, poprzez twórcze eksperymenty, będą mieli okazję rozwijać swoją wyobraźnię i zdolności plastyczne.

Zajęcia dla dzieci od 7 roku życia.

**instruktor:** Jan Bosak**Akrobatyka**

nowość w NCK!

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia adresowane do dzieci od 5 roku życia. Program obejmuje gimnastykę artystyczną, akrobatykę i elementy sztuki cyrkowej. Uczestnicy zajęć będą uczyć się podstawowych elementów akrobatycznych, takich jak przewroty, przerzuty, przejścia, stójki oraz pracować nad siłą i gibkością, która pomoże im w opanowaniu elementów trudniejszych, takich jak szpagaty czy stanie na rękach. W ramach gimnastyki artystycznej odbywać się będą także ćwiczenia z przyborami (np. wstążką i obręczą) oraz nauka elementów tańca klasycznego i układów choreograficznych. Zajęcia poprawią ogólną sprawność uczestników, wzmocnią i uelastycznią ciało, a przede wszystkim będą dobrą zabawą.

**instruktor:** Daria Babyń**Jiu-Jitsu****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Tradycyjna japońska sztuka walki, u podstawy której leży zasada „ustępliwość pokonuje siłę”. Jak każda sztuka walki uczy koncentracji, konsekwencji i dyscypliny. Jest także rewelacyjną formą rozwoju koordynacji ruchowej.

**instruktorzy:** Ryszard Kulig, Eugeniusz Wrzesień, Angelika Rowińska**Capoeira****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Capoeira to sztuka walki, która powstawała w XVIII i XIX wieku w Brazylii. Łączy w sobie elementy samoobrony, tańca i akrobatyki. Charakteryzuje się dynamizmem, płynnością ruchów oraz formami taneczno-akrobatycznymi. Treningom towarzyszy śpiew w języku portugalskim oraz muzyka, wykonywana na oryginalnych instrumentach.

**instruktor:** Łukasz Witecki – Formado „Sarigue”

### Kursy dla przedszkolaków

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Zajęcia w najmłodszych grupach wiekowych zapewniają dzieciom możliwości poznania języka obcego za pomocą zabaw ruchowych, piosenek, rymowanek i gier. Dzieci rozwijają umiejętności wypowiadania się poprzez muzykę, małe formy teatralne oraz sztuki plastyczne.

**języki:** angielski, niemiecki, hiszpański, włoski

### Kursy dla dzieci klas II-III i IV-VI

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Uczniowie stopniowo budują swoją świadomość językową w zakresie języka obcego. Rozwijają wszystkie sprawności językowe: rozumienie ze słuchu, czytanie, pisanie, mówienie, czyli wypowiadanie się i prowadzenie dialogu poprzez aktywne, ciekawe zajęcia i stymulujące ćwiczenia.

**języki:** angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski

### Kursy przygotowujące do egzaminu gimnazjalnego

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Celem kursu jest usystematyzowanie najważniejszych aspektów w zakresie wymagań egzaminacyjnych, a także zapoznanie uczniów ze strukturą egzaminu, systemem oceniania oraz rodzajami zadań egzaminacyjnych. Kurs pozwala także na bieżące konsultacje z lektorem, umożliwiające wyjaśnienie wątpliwości dotyczących języka obcego.

**języki:** angielski, niemiecki, francuski

### Lekcje indywidualne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursy „one to one” to oferta dla tych, którzy cenią sobie wygodę, odpowiednio dobrane tempo nauczania i indywidualne podejście lektora do uczestnika kursu.

**języki:** angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, rosyjski, włoski



### Nowohucki Uniwersytet Dzieci

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 37

Nowohucki Uniwersytet Dzieci jest wyprawą w niesamowity świat nauki z wykładowcami krakowskich uczelni wyższych w roli przewodników. „Studentci” poznają zagadki fizyki, chemii, biologii i geologii – podane w atrakcyjnej formie, dostosowanej do dziecięcej percepcji. Zajęcia prowadzone są metodami opartymi na doświadczeniach, stymulujących samodzielne wyciąganie wniosków z zaobserwowanych reakcji, przy jednoczesnym założeniu, że najlepszą metodą nauki jest zabawa.

#### Wydział Przyrodniczy

Uczestnicy warsztatów dowiedzą się czy człowiek poleci na Marsa, dlaczego gwiazdy świecą, zbudują własną baterię z owoców, wyprodukują mydło, zobaczą jak wybucha wulkan. Z każdego spotkania pełnego eksperymentów i ciekawostek wyniosą nową, inspirującą wiedzę z zakresu biologii, chemii, fizyki i ekologii.

#### Wydział Turystyki

Comiesięczna wyprawa do dalekich krajów, pozwalająca na odkrywanie egzotycznych kultur i obyczajów. Zajęcia mają charakter multisensoryczny, poprzez smak, zapach, dźwięk i operowanie autentycznymi rekwizytami, uczestnicy mają możliwość przeniesienia się do najdalszych zakątków świata.

#### Wydział Robotyki

Ta nowoczesna forma nauki pozwala na przyswajanie poprzez zabawę wiedzy z zakresu informatyki oraz nowoczesnych technologii. Studenci Wydziału Robotyki samodzielnie projektują i konstruują roboty, które następnie programują, aby je ożywić, a na koniec testują ich możliwości podczas zabawy.

### Twórczy przedszkolak

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Zajęcia w formie twórczej, inspirującej zabawy, rozwijają wyobraźnię i ekspresję dziecka, poszerzają słownictwo oraz wiedzę o świecie, przygotowują do nauki czytania i pisanie. Pozwalają odkryć talenty, nabrać śmiałości w prezentowaniu swoich pomysłów i współpracy – a wszystko po to, by mieć lepszy start w szkole.

**instruktor:** Ewa Pańtak

### Trening koncentracji

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Zajęcia kształcą umiejętności koncentracji, tworzenia skojarzeń – rozwijają spostrzegawczość i zdolności zapamiętywania, uczą współpracy w grupie, a także rozpoznawania swoich emocji i radzenia sobie z nimi. Trening wzmacnia samodzielność i kreatywność, jest twórczą i inspirującą zabawą zgodnie z zasadą: jeśli coś jest przyjemne – nie ma problemów z koncentracją. Zajęcia zawierają elementy relaksacji.

**instruktor:** Edyta Ligas

### Trening szybkiego i efektywnego uczenia się

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Interaktywne zajęcia, które ułatwią osiąganie sukcesów w szkole i poza nią. Celem treningu jest rozwój zdolności zapamiętywania i umiejętności koncentracji oraz poszerzenie wiedzy o metodach efektywnego uczenia się. W programie m.in.: szybkie czytanie, trening kreatywności, mnemotechniki, metody pracy grupowej, techniki radzenia sobie ze stresem. W trakcie zajęć uczestnicy dowiedzą się jak działa proces zapamiętywania oraz w jaki sposób go wspomagać, nauczają się stawiać sobie cele i planować swój czas.

**instruktor:** Edyta Ligas

### Warsztaty logopedyczne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Gimnastyka buzi, języka i nie tylko – czyli zabawy rozwijające mowę dziecka. Profilaktyczne zajęcia logopedyczne służące poprawieniu sprawności języka i warg, udoskonaleniu sposobu oddychania wpływającego na wyraźną artykulację, rozwijaniu prawidłowej artykulacji głosek, a także wzbogaceniu słownictwa.

**instruktor:** Edyta Pleń



### Klub Super Mama – zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i małych dzieci

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i małych dzieci – prowadzone wg teorii amerykańskiego profesora E. E. Gordona – mają na celu przygotowanie dzieci do rozumienia muzyki, tak jak rozumieją one swój język ojczysty. Podczas zajęć dzieci poznają świat muzyki i dźwięków poprzez zabawę i ruch. Poprzez śpiewanki i rytmiczanki rozwijają słuch muzyczny, wrażliwość i poczucie rytmu. Podczas zajęć wykorzystywany jest głos, instrumenty, pomagają też: chusty Klanzy, piteczki, chustki, balony, piórka, bańki mydlane oraz niewyczerpana energia i wyobraźnia dzieci.

**instruktor:** Emilia Wójcikowska

### Ze sztuką na ty

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Cykl edukacyjny dla przedszkolaków i dzieci szkół podstawowych. Warsztaty tematyczne w oparciu o różne dziedziny sztuki, dostosowane do wieku i potrzeb uczestników. Odpowiednio dobrany program w atrakcyjny sposób przybliży tajniki wiedzy z zakresu muzyki, teatru, tańca, fotografii, plastyki i folkloru. Zajęcia dla grup zorganizowanych.

### Klub młodego szachisty

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

W programie nauka i doskonalenie gry w szachy pod okiem doświadczonych nauczycieli.

**instruktor:** Sabina Jabłońska

### Akademia Dobrych Manier

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 50

Savoir vivre – pożytek czy przeżytek? Jak zachować się przy stole? Czym jeść ostrygi? Jakie różnice kulturowe mogą powodować niezręczne sytuacje? – odpowiedzi na te i inne pytania uzyskać można w Akademii Dobrych Manier. Oferta przeznaczona dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Akademia stanowi użyteczną, a przy tym atrakcyjną propozycję edukacyjno-wychowawczą, przybliżającą młodym ludziom praktyczne aspekty szeroko rozumianej kultury dnia codziennego i sztuki savoir-vivre'u.

**instruktor:** Maria Bujas-Łukaszewska

### Folklorystyczną ścieżką

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 50

W klimacie wiejskiego gospodarstwa, wśród starych zabytkowych narzędzi i przedmiotów odbywają się 3-4 godzinne warsztaty prowadzone metodą zabawową. Program warsztatów dostosowany jest do wieku uczestników. Propozycje programowe: ścieżka chlebową (tradycje i zwyczaje związane z chlebem, narzędzia chlebowe), poznawanie narzędzi używanych w gospodarstwie (historia garnka, makutry, moździerz), zagadki ludowe, dawne zabawy dziecięce, przysłowia polskie i tradycje świąteczne, poznawanie smaków wiejskiej kuchni (degustacja kapusty, chleba wiejskiego, oścypka, powideł, kwasu chlebowego, podpiwku). Możliwość skorzystania z biblioteczki tematycznej, w której są m.in. zbiory dotyczące kulinariów, historii Nowej Huty oraz folklorystyki.

**instruktor:** Jerzy Kujawski „Szpinak”

## BIBLIOTEKA

### Biblioteka

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle rozrastającym się księgozbiórze Biblioteki NCK można znaleźć: lektury szkolne, literaturę młodzieżową, kobiecą, najnowsze pozycje beletrystyczne, fantastykę i kryminały, a także klasykę historii i teorii literatury, krytyki literackiej oraz opracowania lektur szkolnych. Biblioteka prowadzi również kafejkę internetową, gdzie dodatkowo za niewielką opłatą można wydrukować, skserować i zeskanować dokumenty. Środki pozyskiwane w ten sposób przeznaczone są na zakup nowości książkowych.





## **NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY**

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

[nck@nck.krakow.pl](mailto:nck@nck.krakow.pl)

[www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl)

**Kasa czynna w godz. 8.30–20.00**



nowohuckie  
centrum  
kultury

# KRAKÓW

sezon  
2016/17

# OF ER TA

[www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl)

# dla młodzięży



nowohuckie  
centrum  
kultury

### Zespół Pieśni i Tańca NOWA HUTA – gr. młodzieżowa

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 15

Grupę tworzy młodzież ze szkół ponadpodstawowych. Program artystyczny prezentowany przez grupę obrazuje i propaguje piękno polskiej kultury ludowej i narodowej. W swoim repertuarze posiada pieśni i tańce różnych regionów kraju. Zajęcia mają charakter ogólnorozwojowy - budują wrażliwość artystyczną, wiążąc proces rozwoju fizycznego z poznaniem kultury narodowej. Zespół regularnie uczestniczy w wielu znaczących festiwalach i konkursach, zarówno w kraju, jak i poza jego granicami. Jest także laureatem wielu nagród i odznaczeń.

**instruktor tańca:** Anna Barańska

**przygotowanie wokalne:** Andrzej Cebulak

### Zespół Góralski HAMERNIK

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zespół Góralski HAMERNIK jest zespołem amatorskim, który powstał w 1979 r. Jego członkami są osoby w wieku od 15 lat, pochodzące przeważnie z Podhala, a zamieszkane w Krakowie oraz krakowianie rozmyślowani w folklorze podhalańskim. Do tej pory zespół dał ponad 1100 koncertów w kraju i za granicą, zdobywając uznanie publiczności i jury konkursów i festiwali folklorystycznych.

**instruktorzy:** Anna i Kazimierz Lassakowie

### Grupa Tańca Współczesnego FORMA

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupę tworzą uczniowie krakowskich szkół średnich oraz studenci – osoby aktywne, ciekawe życia, które chcą nieustannie rozwijać się i poszerzać swoje horyzonty. Grupa w swoich choreografiach wykorzystuje taniec współczesny, neoklasycyzm oraz technikę jazzową.

**instruktor:** Renata Podkowa

### Grupa Baletowa ETIUDA

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupa powstała w 2010 r. Podczas zajęć młodzi tancerze, ćwiczą technikę barre au sol, podstawy tańca klasycznego i jazzowego, rozwijają świadomość ciała, dynamikę ruchu i ekspresję. Zespół bierze udział w licznych konkursach choreograficznych, koncertach i festiwalach. Dorobek zespołu stanowią spektakle baletowe: „Anioły latają nisko” 2012, „Nieboskłon” 2013, „Urzekająca Panna Młoda” 2014, „Peregrino” 2015, „Schody do nieba” 2016.

**instruktor:** Katarzyna Stolarczyk-Skoczylas

### Zespół Tańca Nowoczesnego KLIPS

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupę tworzy młodzież ze szkół gimnazjalnych. Choreografie zespołu oparte są na technice tańca nowoczesnego z elementami funky i hip-hop, a wszystko to przy dźwiękach muzyki pop. Zespół prezentuje swoje umiejętności podczas imprez organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury.

**instruktor:** Katarzyna Trynka-Ropa

### Amatorski Klub Tańca Towarzyskiego ENCEK

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Oferta adresowana do pojedynczych uczestników i par. Program obejmuje tańce standardowe (walce, tango, fokstrotty) oraz latynoamerykańskie (samba, chacha, rumba, paso doble, jive) w formie towarzyskiej i estradowej. Podczas zajęć wprowadzane są także elementy tańców narodowych (m.in. polonez, taniec grecki) oraz disco, salsy i mambo. Członkowie klubu, oprócz rozwijania koordynacji ruchowej i techniki tańca na spotkaniach klubowych, biorą także udział w pokazach tanecznych dla publiczności.

**instruktor:** Ada Wantuch

### Formacja Taneczna FLESZ DANCE

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupa taneczna poruszająca się w obszarze tańca nowoczesnego i show dance, gdzie głównymi technikami tanecznymi są: funky, hip-hop, elementy tańca współczesnego, burleska, taniec towarzyski. Układy choreograficzne zespołu to zarówno krótkie, dynamiczne prezentacje, jak i nastrojowe, wolniejsze układy taneczne. Efekty pracy zespołu można oglądać podczas autorskich koncertów z cyklu „Tańczę, więc jestem” oraz innych projektów realizowanych w NCK. Zespół uczestniczył w wielu realizacjach telewizyjnych.

**instruktor:** Katarzyna Trynka-Ropa



### Grupa ClassSick

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupa, która powstała z inicjatywy Dawida Deca, wieloletniego instruktora i propagatora zajęć break dance w NCK, skupia miłośników kultury hip-hopowej w różnym wieku. Mimo krótkiej działalności, udało jej się stworzyć widowisko taneczne pt. „Kronika Polskiej Kinematografii”, które jest zwieńczeniem kilkumiesięcznej pracy zespołu i pierwszym tego typu spektaklem w Krakowie.

**instruktor:** Dawid Dec „Deco”

### Zespół Tańca Nowoczesnego ENIGMA **nowość w NCK!**

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupę tworzy młodzież ze szkół średnich. Układy choreograficzne zespołu oparte są na technikach tańca nowoczesnego i współczesnego z wykorzystaniem elementów hip-hop i Show Dance. Dodatkowo, zespół wykorzystuje w swoich prezentacjach ciekawą scenografię, rekwizyty oraz wzbogaca swoje występy działaniami teatralnymi. Zespół posiada duży dorobek artystyczny, bierze udział w licznych pokazach i przeglądach tanecznych organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury oraz konkursach i festiwalach.

**instruktor:** Katarzyna Trynka-Ropa

## ZESPOŁY WOKALNE

### Studio Piosenki CHANSON

**informacje i zapisy:** 12 644 02 66 wew. 10

Zespół wokalny powstały w 2014 r. w NCK. W skład zespołu wchodzi młodzież gimnazjalna i licealna lubiąca wspólne muzykowanie. Podczas zajęć uczestnicy zgłębiają wiedzę z zakresu poprawnej emisji głosu, interpretacji utworów muzycznych oraz szlifują obycie sceniczne. Mimo krótkiej działalności zespół był już gościem i laureatem kilku festiwali i konkursów.

**instruktor:** Klaudia Rabiega



### Krakowskie Centrum Choreograficzne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 20

Centrum specjalizuje się w technice tańca współczesnego. Zajmuje się działalnością artystyczną i edukacją taneczną, prowadząc grupy i regularne zajęcia na różnych poziomach zaawansowania, zarówno dla profesjonalistów, jak i amatorów. Zajęcia prowadzone są przez tancerki Grupy Wokół Centrum oraz gości.

W ramach Centrum działają:

#### Pracownia METAfizyczna

Stale zajęcia dla średnio zaawansowanych, odbywające się dwa razy w tygodniu, w zamkniętych grupach, przeznaczone dla osób powyżej 16 roku życia. Program zajęć obejmuje lekcje tańca współczesnego w połączeniu z technikami wspomagającymi – taniec fizyczny, ekspresja w tańcu, panele dyskusyjne, sesje improwizacyjne.

#### Pracownia PRO

Pracownia PRO to intensywna i zaawansowana grupa tańca współczesnego, proponowana tym, którzy posiadają wysokie kwalifikacje techniczne i artystyczne. Grupa ćwiczy cztery razy w tygodniu zapoznając się z techniką tańca współczesnego w różnych jej odmianach oraz pomocniczo z techniką baletową oraz improwizacją. Podczas zajęć wprowadzane są także ćwiczenia ekspresyjne oraz wyrazowe, które pozwalają przygotować tancerzy do świadomej i dojrzałej pracy na scenie. Zespół pracuje nad własnym repertuarem z tancerkami Grupy Wokół Centrum. Zajęcia przeznaczone dla uczestników powyżej 18 roku życia, stanowią odpowiednią bazę do egzaminów wstępnych na studia o profilu tanecznym.

#### Cardio Contemporary

Zajęcia od podstaw zaprogramowane dla osób początkujących, które są zainteresowane energetycznym i intensywnym ruchem w estetycznej oprawie. W trakcie lekcji pracujemy nad wspólnym rytmem i równym oddechem. Cardio Contemporary jest treningiem prowadzonym w trzymiesięcznych cyklach (start: wrzesień, styczeń i kwiecień) i może stanowić doskonały wstęp do podjęcia regularnej nauki tańca współczesnego w Pracowni METAfizyczna. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu i są adresowane do osób powyżej 16 roku życia.

**instruktorzy:** Agata Mołag, Monika Świeca, Marta Wołowicz



## Taniec towarzyski

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia prowadzone są systemem wielostopniowym z możliwością doskonalenia umiejętności tanecznych na kolejnych etapach. Program kursów tańca towarzyskiego obejmuje tańce standardowe, latynoamerykańskie oraz elementy disco.

**instruktorzy:** Anna Gołda, Joanna Jania, Dorota Sadowska, Renata Zając, Barbara Bogustawska-Janusz, Joanna Gardyańczyk-Maj, Marcin Sottys

## Taniec współczesny

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Technika oparta na bazie tańca klasycznego, lecz pozbawiona jego sztywnych reguł, wykorzystująca elementy tańca modern, nowoczesnego oraz jazzowego. Zajęcia obejmują ćwiczenia z techniki, koordynacji i pamięci ruchowej, układów tanecznych, improwizacji i stretchingu.

**instruktor:** Renata Podkowa

## Taniec brzucha

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Taniec brzucha – znany też pod nazwą Belly Dance – to prawnie taniec kobiet starożytnego Egiptu, łączy kuszące ruchy bioder z subtelnym ruchem rąk, wyzwala to, co najbardziej uwodzicielskie, zmysłowe i kobiece. Zapewnia przepływ czystej energii, sprzyja wewnętrznej harmonii, jest doskonałą formą ćwiczeń i relaksu dla każdej kobiety.

**instruktor:** Adriana Tabaka „Sakina”

## Taniec klasyczny

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Taniec klasyczny jest podstawą umożliwiającą pracę w innych technikach tanecznych. Wyrabia doskonałą dyscyplinę i koordynację ruchową, uczy harmonii i ładu, kształtuje prawidłową postawę, wrażliwość i estetykę.

**instruktorzy:** Katarzyna Stolarczyk-Skoczylas, Aleksandra Chyży

## Taniec jazzowy

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Charakterystyczną cechą techniki tańca jazzowego jest pulsacja swingowa, kształtująca indywidualny, wewnętrzny rytm, niezależny od akompaniamentu muzycznego. Taniec jazzowy kształtuje świadomość własnego ciała oraz umiejętność wyrażania różnorodnych emocji w tańcu.

**instruktor:** Aleksandra Chyży

## Break Dance

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Break dance jest tańcem z dużą ilością elementów siłowo-sprawnościowych oraz kroków wykonywanych w „parterze”, czyli rękami i nogami, a często całym ciałem, na ziemi. Celem zajęć jest doskonalenie techniki, ćwiczenie kondycji i sprawności fizycznej, ale przede wszystkim kreowanie własnego stylu, koordynacja ruchów ciała z muzyką oraz rozwijanie wyobraźni tanecznej.

**instruktor:** Dawid Dec „Deco”

## Street Dance

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Nazwę street dance rezerwuje się dla rodziny tańców, które powstały w USA w 2 połowie XX wieku i daty początek kulturze hip-hopowej. W swoim podstawowym założeniu taniec uliczny miał demonstrować odrębność młodych tancerzy od reszty społeczeństwa, ich bunt, a często niezgodę na rzeczywistość i dawał możliwość wyrażenia siebie. Współczesny street dance stracił nieco ze swojego „ulicznego” charakteru i stał się powszechnie akceptowaną częścią kultury scenicznej, wciąż jednak stawia na indywidualny wyraz, kreatywność, muzykalność i prawdziwość. Wciąż też przyswaja różne techniki hip-hopowe, takie jak: locking, popping, funk czy electric.

**instruktor:** Angelika Wilk

## Hip-Hop

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Hip-hop jest stylem tańca pełnym ekspresji i dynamiki. Rozwija wszystkie cechy motoryczne: wytrzymałość, gibkość, zwinność, skoczność, szybkość. Jest tańcem dynamicznym, który operuje różnymi formami ruchu: waving (fale), popping (napinanie mięśni), locking.

**instruktor:** Paulina Bafia



### Lindy Hop

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Lindy Hop to taniec towarzyski, który powstał na bazie innych odmian tańca – m.in. jazzu, stepu czy charlestona. Taniec ewoluował wraz z nową, popularną w tamtym czasie swingową muzyką, a jego popularność zbiegła się z rozwojem big-bandów w latach 20. i 30. XX wieku. Tancerze trenowali na ulicach Nowego Jorku, motywując i inspirując się nawzajem. Lindy Hop charakteryzuje się dużą dowolnością w interpretacji muzyki, figur tanecznych, a nawet kroku podstawowego. Taniec opiera się w dużej mierze na improwizacji, charakterystyczne są także widowiskowe akrobacje i swobodna ekspresja artystyczna.

**instruktorzy:** Joanna Gardyańczyk-Maj, Mateusz Maj

### Kubańska salsa

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Kurs obejmuje naukę salsa kubańskiej – stylu „casino”. Jest to gatunek tańca powstały w połowie XX wieku jako mieszanka różnych stylów, głównie eleganckiego sonu i dzięki afrykańskiej rumbie. Istota tego tańca polega na nauce słuchania rytmu muzyki i interpretowania go ruchem ciała.

**instruktor:** Marcin Sottys

### Coctail Dance

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Dynamiczne zajęcia w rytmie tańców latynoamerykańskich, wyrabiające płynność i elastyczność ruchów. Tańcząc i powtarzając kroki podstawowe (m.in. do samby, salsy, merengue, cha-chy, rumbie, rock’n’rolla) można spalić kalorie, modelować sylwetkę, poprawić koordynację i świadomość własnego ciała oraz wyzwolić pozytywne emocje i pewność siebie. Propozycja dla wszystkich – bez względu na wiek, płeć i umiejętności.

**instruktor:** Ewelina Tutka

### Mażoretki

**nowość w NCK!**

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia adresowane do uczennic szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności koordynacyjnych i ruchowych. Istotą zajęć jest nauka układów taneczno-marszowych z wykorzystaniem pateczki mażoretkowej. Mażoretki towarzyszą orkiestrom dętym, urozmaicając ich występy o taniec. Prezentują się też samodzielnie. Dopętnieniem prezentacji tanecznych są charakterystyczne, paradne stroje, przykuwające uwagę widzów.

**instruktor:** Klaudia Dziadek

### Nauka gry na instrumentach

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Praca z profesjonalnymi pedagogami gwarantuje szybką naukę i doskonalenie umiejętności gry na gitarze, fortepianie, skrzypcach, flecie poprzecznym, akordeonie, ukulele i perkusji. Daje także możliwość zaprezentowania postępów w kształceniu muzycznym na organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury cyklicznych Koncertach Młodych Muzyków.

**instruktorzy:** Gabriela Mokrzycka, Maciej Chyliński, Kinga Banasik-Janik, Tomasz Kobiela, Szczepan Tesarowicz, Marta Brzoza, Bartosz Latus, Karol Skórski

### Śpiew klasyczny

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia dla osób, które zawsze lubiły śpiewać, ale nigdy wcześniej nie miały możliwości rozwijania swojego talentu. Lekcje przeznaczone są dla amatorów, którzy dopiero rozpoczynają naukę śpiewu, jak również dla osób zaawansowanych. Swoje predyspozycje można doskonalić ćwicząc pod okiem pedagoga-wokalisty.

**instruktor:** Dorota Stefańska

### Studio Piosenki

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Propozycja skierowana jest do młodzieży, która chce rozpocząć przygodę ze śpiewem i rozwijać swoje zdolności wokalne. Program zajęć realizowany jest w oparciu o pracę indywidualną. W programie m.in. ćwiczenia emisji wokalne, trening oddechowy, interpretacja piosenki, praca z akompaniamentem, dobór repertuaru. Uczestnicy mają możliwość udziału w konkursach wokalnych oraz występów przed publicznością.

**instruktor:** Klaudia Rabięga



## SCENA AB INTRA – przystań teatru amatorskiego

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zapraszamy pasjonatów teatru, osoby indywidualne, jak również zespoły amatorskie do współpracy w ramach projektu, którego celem jest stworzenie wspólnej „Strefy teatralnej” – miejsca wymiany doświadczeń, twórczej pracy, tworzenia spektakli i projektów teatralnych. Celem działalności Sceny Ab Intra jest udostępnianie młodym miłośnikom sztuki szerokiego pola do rozwoju artystycznego, twórczych poszukiwań i konfrontacji z widzem. Trening aktorski obejmuje m.in. dykcję i emisję głosu, podstawowe zadania aktorskie i improwizację, pracę nad plastyką i dynamiką ciała, ekspresję i ruch sceniczny, interpretację tekstów literackich, rozwijanie wyobraźni i budowanie świata scenicznego oraz pracę nad pełnym spektaklem. W ramach Strefy teatralnej działają zespoły:

**Młodzieżowy Teatr EMPIRYK** – młodzież 13-15 lat

**Teatr Ab Intra** – młodzież powyżej 16 lat i dorośli

**instruktor:** Marlena Topolska

## Indywidualne konsultacje aktorskie

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Propozycja skierowana jest do pasjonatów teatru. Do wszystkich osób, które chcą sprawdzić swoje umiejętności sceniczne, zdawać do szkoły teatralnej, bądź wykorzystać warsztat aktora w codziennym życiu. Program obejmuje między innymi: elementarne zajęcia aktorskie, interpretację tekstu, dykcję i impostację głosu, elementy improwizacji.

**instruktor:** Marlena Topolska



## Rysunek i malarstwo

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć poznają różne techniki rysunkowe, malarские, elementy kompozycji plastycznych i form dekoracyjnych. W twórczej i przyjaznej atmosferze będą mieli okazję doskonalić zdolności plastyczne, warsztat malarski i rysunkowy, uczyć się koncentracji, rozwijać swoją wrażliwość i zmysł obserwacji.

**instruktor:** Bożena Szuflita

## Ceramika

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć po teoretycznym zapoznaniu się z procesem powstawania ceramiki, poznaniu podstaw techniki i narzędzi, będą wykonywać własne prace: nauczą się modelowania, szklwienia i zdobienia. W przyjaznej atmosferze, będą mieli okazję rozwijać zdolności plastyczne i wyobraźnię przestrzenną.

**instruktor:** Bożena Szuflita

## Otwarta pracownia grafiki warsztatowej

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia są okazją do zapoznania się z różnorodnością technik graficznych. Pod opieką artysty grafika uczestnicy poznają tajniki warsztatu graficznego: materiały i narzędzia, będą powielać swoje dzieła w technikach: linorytu, gipsorytu i monotypii. W wesołej i przyjaznej atmosferze, poprzez twórcze eksperymenty, będą mieli okazję rozwijać swoją wyobraźnię i zdolności plastyczne.

**instruktor:** Jan Bosak

## Warsztaty ikony

**nowość w NCK!**

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Warsztaty są okazją do zapoznania się z techniką powstawania ikony: od przygotowania podobrazia, poprzez malarstwo temperowe na desce do poztłaczania. Uczestnicy warsztatów będą tworzyć w oparciu o wielowiekowy kanon: poznają bogatą symbolikę, znaczenie koloru, układy kompozycyjne i perspektywę stosowaną w ikonach. Zajęcia prowadzi artystka malarka, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

**instruktor:** Bożena Szuflita

### Rękodzieło

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia dla osób z pasją tworzenia pięknych i niepowtarzalnych przedmiotów. Spotkania są okazją do poznania nowych technik i podzielenia się doświadczeniami z osobami o podobnych zainteresowaniach, rozwinięcia zdolności manualnych i twórczego spędzenia czasu. Poziom trudności jest dostosowany do umiejętności uczestników.

**instruktor:** Bożena Szuflita

### Kurs dla kandydatów na wyższe uczelnie artystyczne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Kurs kompleksowo przygotowuje do egzaminu na wyższe uczelnie artystyczne, w szczególności na wydział malarstwa i grafiki. Rozwija umiejętności rysunkowe i malarskie poprzez zapoznanie z różnorodnymi technikami, naukę kompozycji plastycznej, ćwiczenie ręki i oka. Podstawą kursu jest akademicki model nauczania w oparciu o studium martwej natury i postaci. Końcowym etapem jest wybór prac i pomoc w przygotowaniu teczki kandydata. Zajęcia prowadzi artysta malarz i grafik, absolwent krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych.

**instruktor:** Mariusz Dudek

### Autorska Pracownia Malarstwa i Rysunku

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Prowadzący zajęcia Mariusz Dudek - artysta malarz i grafik, zakłada indywidualne podejście do każdego kursanta oraz elastyczny program zajęć dostosowany do kierunku zainteresowań uczestników. Pracownia realizuje podstawowe zasady akademickiego programu nauczania kładąc nacisk na rozwijanie umiejętności malarskich i rysunkowych poprzez klasyczne studium martwej natury oraz studium postaci. Zajęcia dla osób powyżej 16 roku życia.

**instruktor:** Mariusz Dudek

## ZAJĘCIA FOTOGRAFICZNE

### Warsztaty w studio fotograficznym

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 30

Zajęcia w studio będą obejmować takie zagadnienia jak: oświetlenie studyjne, sprzęt cyfrowy w studiu fotograficznym, pomiar ekspozycji, regulacja balansu bieli, praca z modelem, fotografia katalogowa i reklamowa, fotografowanie ludzi, zespołów, dzieł sztuki, obróbka cyfrowa fotografii studyjnych itp.

**instruktor:** Adam Gryczyński

### Akrobatyka

**nowość w NCK!**

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia adresowane do dzieci od 5 roku życia. Program obejmuje gimnastykę artystyczną, akrobatykę i elementy sztuki cyrkowej. Uczestnicy zajęć będą uczyć się podstawowych elementów akrobatycznych, takich jak przewroty, przerzuty, przejścia, stójki oraz pracować nad siłą i gibkością, która pomoże im w opanowaniu elementów trudniejszych, takich jak szpagaty czy stanie na rękach. W ramach gimnastyki artystycznej obywać się będą także ćwiczenia z przyborami (np. wstążką i obręczą) oraz nauka elementów tańca klasycznego i układów choreograficznych. Zajęcia poprawią ogólną sprawność uczestników, wzmocnią i uelastycznią ciało, a przede wszystkim będą dobrą zabawą.

**instruktor:** Daria Babyń

### Aerobik

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia dla pań obejmujące TBC, BPU, Body Toning i Stretching. Zasadniczym celem zajęć jest kształtowanie zdrowego, silnego organizmu. Uprawianie gimnastyki rozładuje i łączy napięcia nerwowe oraz sprzyja dobremu samopoczuciu.

**instruktor:** Anna Kurzydło

### Zumba

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zumba to pochodząca ze słonecznej Kolumbii dynamiczna forma taneczna, która łączy aerobik z tańcami latynoamerykańskimi. Choreografia zumbi stanowi ekscytującą mieszankę rytmów latynoskich m.in. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, soca, mambo, rumba oraz elementów Bollywood, tańca brzucha i treningu siłowego.

**instruktorzy:** Katarzyna Maciejewska

### Pilates – zdrowy kręgosłup

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Pilates jest uznaną na całym świecie, niezastąpioną metodą ćwiczeń fizycznych, która pozwala na osiągnięcie długotrwałego efektu silnej, smukłej i szczupłej sylwetki. Zajęcia kierowane są do osób w każdym wieku i na różnym poziomie sprawności ruchowej, które profilaktycznie chcą zadbać o swoją postawę i kręgosłup. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz rozluźniają ramiona, kark i szyję, nie obciążają stawów, bo nie zawierają podskoków i dynamicznych ruchów.

**instruktor:** Anna Kurzydło



**Urbanize****nowość w NCK!****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

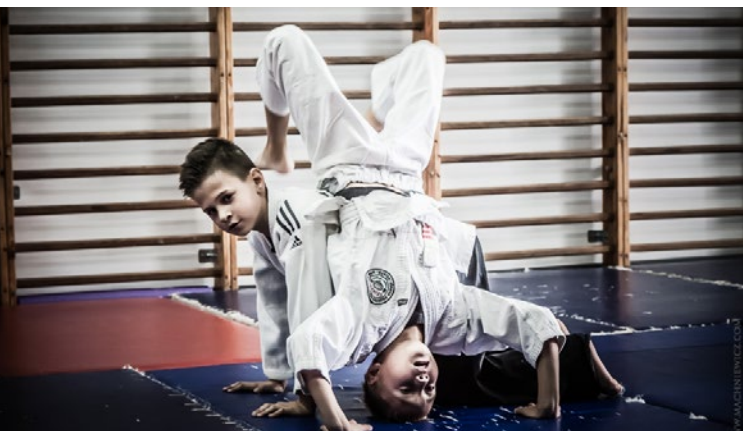
Urbanize to nowość wśród form dance fitness. Trening bazuje na krokach hip-hopu i street dance, które w połączeniu z indyjskim, tradycyjnym tańcem Bhangra, dają wybuchową mieszankę w postaci intensywnego treningu cardio. Format Urbanize jest jednak niezwykle łatwy do naśladowania, dzięki czemu zajęcia przebiegają w swobodnej atmosferze, a spalanie kalorii staje się przyjemnym efektem dodatkowym. Zajęcia wzbogacone są także o ćwiczenia wzmacniające, co daje efekt kompleksowego i pełnego treningu ogólnorozwojowego.

**instruktor:** Kamil Wolicki**Bokwa Fitness****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Energetyczne zajęcia, które łączą elementy boxingu i rytmicznego afrykańskiego tańca wojennego kwaito. Bokwa jest treningiem opartym na szybkich i rytmicznych ruchach, dzięki czemu spala kalorie i idealnie modeluje sylwetkę. Wykonuje się w niej figury stanowiące połączenie liter i znaków języka migowego, a wszystko to w rytmach muzyki afrykańskiej, latino i house.

**instruktor:** Kamil Wolicki**Capoeira****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Capoeira to sztuka walki, która powstała w XVIII i XIX wieku w Brazylii. Łączy w sobie elementy samoobrony, tańca i akrobatyki. Charakteryzuje się dynamizmem, płynnością ruchów oraz formami taneczno-akrobatycznymi. Treningom towarzyszy śpiew w języku portugalskim oraz muzyka, wykonywana na oryginalnych instrumentach.

**instruktor:** Łukasz Witecki – Formado „Sarigue”**Tai chi chuan****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Tai chi chuan to doskonale rozwinięty, chiński system pozwalający zharmonizować ciało z energią wewnętrzną. Ćwiczenia wykonywane w spokojnym rytmie – kontrolowany oddech, koncentracja na własnym ciele i odprężenie – równoważą i wzmacniają ciało i umysł. Tai chi chuan to skuteczna profilaktyka zdrowotna dla osób w każdym wieku.

**instruktor:** Konrad Dynarowicz**Hatha Joga****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Hatha joga to system pracy z ciałem, oddechem i psychiką, oparty na wielowiekowej tradycji indyjskiej. Jest to uniwersalna sztuka pozwalająca odnaleźć równowagę, spokój i odprężenie.

**instruktorzy:** Ewa Freindorf, Wojciech Komadowski**Jiu-Jitsu****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Tradycyjna japońska sztuka walki, u podstawy której leży zasada „ustępliwość pokonuje siłę”. Jak każda sztuka walki uczy koncentracji, konsekwencji i dyscypliny. Jest także rewelacyjną formą rozwoju koordynacji ruchowej.

**instruktorzy:** Ryszard Kulig, Eugeniusz Wrzesień, Angelika Rowińska

## Kursy dla gimnazjalistów

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Uczniowie rozwijają umiejętności komunikowania się w mowie i piśmie, przyswajając i doskonaląc podstawowe środki językowe (leksykę, gramatykę, wymowę). Budują w sobie pewność i niezależność w posługiwaniu się językiem obcym.

**języki:** angielski, niemiecki, hiszpański, francuski, włoski

## Kursy dla maturzystów

### poziom podstawowy i rozszerzony

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Celem kursu jest usystematyzowanie najważniejszych aspektów w zakresie wymagań egzaminacyjnych, a także zapoznanie uczniów ze strukturą egzaminu, systemem oceniania oraz rodzajami zadań egzaminacyjnych. Kurs pozwala także na bieżące konsultacje z lektorem umożliwiające wyjaśnienie wątpliwości dotyczących języka obcego.

**języki:** angielski, niemiecki, francuski, hiszpański

## Kursy przygotowujące do egzaminów Cambridge English (FCE, CAE, CPE)

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursy egzaminacyjne zawierają zagadnienia gramatyczne i słownictwo, systematycznie rozwijają sprawność pisania i rozumienia ze słuchu. Kładą także nacisk na umiejętność wypowiadania się w języku angielskim. Dużą wagę przykłada się także do poznania technik zdawania egzaminu: rozwiązywanie testów, oswajanie się z materiałami audio, poznawanie zasad pisania wypracowań, ćwiczenie spójności wypowiedzi ustnej z zadaniem tematycznym. Daje to gwarancję biegłości we wszystkich dziedzinach sprawdzanych na egzaminie, a także umożliwia poznanie sposobu przeprowadzania samego egzaminu.

**język:** angielski

## Lekcje indywidualne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursy „one to one” to oferta dla tych, którzy cenią sobie wygodę, indywidualne tempo nauczania i indywidualne podejście lektora do uczestnika kursu.

**języki:** angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, rosyjski, włoski

## Akademia Dobrych Manier

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 50

Savoir vivre – pożytek czy przeżytek? Jak zachować się przy stole? Czym jeść ostrygi? Jakie różnice kulturowe mogą powodować niezręczne sytuacje? – odpowiedzi na te i inne pytania uzyskać można w Akademii Dobrych Manier.

Oferta przeznaczona dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Akademia stanowi użyteczną, a przy tym atrakcyjną propozycję edukacyjno-wychowawczą, przybliżającą młodym ludziom praktyczne aspekty szeroko rozumianej kultury dnia codziennego i sztuki savoir-vivre'u.

**instruktor:** Maria Bujas-Łukaszewska

## Trening szybkiego i efektywnego uczenia się

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Interaktywne zajęcia, które ułatwią osiągnięcie sukcesów w szkole i poza nią. Celem treningu jest rozwój zdolności zapamiętywania i umiejętności koncentracji oraz poszerzenie wiedzy o metodach efektywnego uczenia się. W programie m.in.: szybkie czytanie, trening kreatywności, mnemotechniki, metody pracy grupowej, techniki radzenia sobie ze stresem. W trakcie zajęć uczestnicy dowiedzą się jak działa proces zapamiętywania oraz w jaki sposób go wspomagać, nauczą się stawiać sobie cele i planować swój czas.

**instruktor:** Edyta Ligas

## Ze sztuką na ty

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Cykl edukacyjny dla młodzieży szkolnej. Warsztaty tematyczne w oparciu o różne dziedziny sztuki, dostosowane do wieku i potrzeb uczestników. Odpowiednio dobrany program pomoże w atrakcyjny sposób przybliżyć tajniki wiedzy z zakresu muzyki, teatru, tańca, fotografii, plastyki i folkloru. Zajęcia dla grup zorganizowanych.

## Warsztaty twórczego pisania

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Warsztaty dla wszystkich tych, którzy pragną poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą teorii literatury i praktycznych sposobów jej wykorzystania. Pasja tworzenia, słowo jako tworzywo, narracja i narrator, poszukiwanie własnego stylu, metafora jako potrzeba ekspresji, intertekstualność – moda czy konieczność, to tylko drobny wycinek szerokiego zakresu warsztatowych zagadnień. Warsztaty twórczego pisania to fascynująca podróż w świat literatury, to wnikliwa analiza i interpretacja tekstów uznanych autorów i tych napisanych przez uczestników zajęć, to wreszcie płaszczyzna wymiany myśli, wrażeń i poglądów.

**instruktor:** Magdalena Węgrzynowicz-Plichta

## Kurs pierwszej pomocy

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Szkolenie prowadzone jest przez ratowników medycznych zgodnie z wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji. W zajęciach wykorzystywane są prezentacje multimedialne, manekiny do ćwiczeń oraz sprzęt ratowniczy.

**instruktor:** Paweł Bednarz

## Kurs dla opiekunów osób starszych

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Trzydziestodwugodzinny kurs przygotowujący do profesjonalnej opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi. Uczestnicy zajęć otrzymują materiały szkoleniowe oraz certyfikat ukończenia kursu.

## Klub młodego szachisty

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

W programie nauka i doskonalenie gry w szachy pod okiem doświadczonych nauczycieli.

**instruktor:** Sabina Jabłońska

## Pracownia krawiecka

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Kurs uczy i prezentuje zasady projektowania ubioru, technik szycia i wykorzystania różnych rodzajów tkanin, dodatków krawieckich i pasmanterii.

**instruktor:** Daria Rusek

## Biblioteka

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle rozrastającym się księgozborze Biblioteki NCK można znaleźć: lektury szkolne, literaturę młodzieżową, kobiecą, najnowsze pozycje beletrystyczne, fantastykę i kryminały, a także klasykę historii i teorii literatury, krytyki literackiej oraz opracowania lektur szkolnych. Biblioteka prowadzi również kafejkę internetową, gdzie dodatkowo za niewielką opłatą można wydrukować, skserować i zeskanować dokumenty. Środki pozyskiwane w ten sposób przeznaczone są na zakup nowości książkowych.



## **NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY**

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

[nck@nck.krakow.pl](mailto:nck@nck.krakow.pl)

[www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl)

**Kasa czynna w godz. 8.30–20.00**



nowohuckie  
centrum  
kultury



# KRAKÓW

sezon  
2016/17

OF  
ER  
TA

dla  
dorosłych

[www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl)



nowohuckie  
centrum  
kultury

**Zespół Pieśni i Tańca NOWA HUTA – gr. zaawansowana****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 15

Grupę zaawansowaną tworzą uczniowie szkół średnich, studenci oraz osoby aktywne zawodowo. W swoim repertuarze zespół posiada pieśni i tańce narodowe oraz pochodzące z różnych regionów kraju. Oryginalne kompozycje poddane artystycznemu opracowaniu propagują polski folklor regionalny i narodowy. Zespół wielokrotnie brał udział w realizacjach telewizyjnych i teatralnych oraz w widowiskach plenerowych. Jest laureatem i uczestnikiem wielu znaczących festiwali i koncertów. Wielokrotnie reprezentował Polskę na międzynarodowych festiwalach folklorystycznych.

**kierownik artystyczny zespołu:** Anatol Kocyłowski**instruktorzy tańca:** Anna Barańska, Jacek Dziadur**przygotowanie wokalne:** Andrzej Cebulak**Zespół Góralski HAMERNIK****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zespół Góralski HAMERNIK jest zespołem amatorskim, który powstał w 1979 r. Jego członkami są osoby w wieku od 15 lat, pochodzące przeważnie z Podhala, a zamieszkane w Krakowie oraz krakowianie rozmiłowani w folklorze podhalańskim. Do tej pory zespół dał ponad 1100 koncertów w kraju i za granicą, zdobywając uznanie publiczności i jury konkursów i festiwali folklorystycznych.

**instruktorzy:** Anna i Kazimierz Lassakowie**Grupa ClassSick****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupa, która powstała z inicjatywy Dawida Deca, wieloletniego instruktora i propagatora zajęć break dance w NCK, skupia miłośników kultury hip-hopowej w różnym wieku. Mimo krótkiej działalności, udało jej się stworzyć widowisko taneczne pt. „Kronika Polskiej Kinematografii”, które było zwieńczeniem kilkumiesięcznej pracy zespołu i pierwszym tego typu spektaklem w Krakowie.

**instruktor:** Dawid Dec „Decó”**Grupa Tańca Współczesnego FORMA****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupę tworzą uczniowie krakowskich szkół średnich oraz studenci – osoby aktywne, ciekawe życia, które chcą nieustannie rozwijać się i poszerzać swoje horyzonty. Grupa w swoich choreografiach wykorzystuje technikę tańca współczesnego, neoklasycznego oraz jazzową.

**instruktor:** Renata Podkowa**Formacja AKTT ENCEK****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Podobnie jak w przypadku Amatorskiego Klubu Tańca Towarzystwskiego „encek” – Formacja popularyzuje taniec towarzyski. Tworzą ją obecni i byli tancerze AKTT „encek”, dla których taniec pozostaje wielką pasją.

**instruktor:** Ada Wantuch**Amatorski Klub Tańca Towarzystwskiego ENCEK****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Oferta adresowana do osób indywidualnych i par. Program obejmuje tańce standardowe (walce, tango, fokstrotty) oraz tańce latynoamerykańskie (samba, chacha, rumba, paso doble, jive) w formie towarzyskiej i estradowej. Podczas zajęć wprowadzane są także elementy tańców narodowych (m.in. polonez, taniec grecki) oraz disco, salsy i mambo. Członkowie klubu oprócz rozwijania koordynacji ruchowej i techniki tańca na spotkaniach klubowych, biorą także udział w pokazach tanecznych dla publiczności.

**instruktor:** Ada Wantuch**Formacja Taneczna FLESZ DANCE****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupa taneczna poruszająca się w obszarze tańca nowoczesnego i show dance, gdzie głównymi technikami tanecznymi są: funky, hip-hop, elementy tańca współczesnego, burleska, taniec towarzyski. Układy choreograficzne zespołu to zarówno krótkie, dynamiczne prezentacje, jak i nastrojowe, wolniejsze układy taneczne. Efekty pracy zespołu można oglądać podczas autorskich koncertów z cyklu „Tańczę, więc jestem” oraz innych projektów realizowanych w NCK. Zespół uczestniczył w wielu realizacjach telewizyjnych.

**instruktor:** Katarzyna Trynka-Ropa**Grupa Wokół Centrum****informacje:** tel. 12 644 02 66 wew. 20

Od maja 2015 roku w Nowohuckim Centrum Kultury działa kolektyw artystyczny Grupa Wokół Centrum, zrzeszający tancerki Krakowskiego Centrum Choreograficznego oraz niezależnych tancerzy, zapraszanych do współpracy przy wybranych realizacjach. Grupa Wokół Centrum sprawuje opiekę merytoryczną nad programem wszystkich grup działających w ramach Krakowskiego Centrum Choreograficznego oraz całej jego oferty edukacyjnej. Grupa tworzy własne spektakle, realizuje projekty artystyczne, nawiązuje kontakty z zagranicznymi instytucjami kultury oraz organizuje wymiany z artystami z Europy.

## Krakowskie Centrum Choreograficzne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 20

Centrum specjalizuje się w technice tańca współczesnego. Zajmuje się działalnością artystyczną i edukacją taneczną, prowadząc grupy i regularne zajęcia na różnych poziomach zaawansowania, zarówno dla profesjonalistów, jak i amatorów. Zajęcia prowadzone są przez tancerki Grupy Wokół Centrum oraz gości. W ramach Centrum działają:

### Pracownia METAfizyczna

Stałe zajęcia dla średnio zaawansowanych, odbywające się dwa razy w tygodniu, w zamkniętych grupach, przeznaczone dla osób powyżej 16 roku życia. Program zajęć obejmuje lekcje tańca współczesnego w połączeniu z technikami wspomagającymi – taniec fizyczny, ekspresja w tańcu, panele dyskusyjne, jamy improwizacyjne.

### Pracownia PRO

Pracownia PRO to intensywna i zaawansowana grupa tańca współczesnego, propozycja dla tych, którzy posiadają wysokie kwalifikacje techniczne i artystyczne. Grupa ćwiczy cztery razy w tygodniu zapoznając się z techniką tańca współczesnego w różnych jej odmianach oraz pomocniczo z techniką baletową oraz improwizacją. Podczas zajęć wprowadzane są także ćwiczenia ekspresyjne oraz wyrazowe, które pozwalają przygotować tancerzy do świadomej i dojrzałej pracy na scenie. Zespół pracuje nad własnym repertuarem z tancerkami Grupy Wokół Centrum. Zajęcia przeznaczone dla uczestników powyżej 18 roku życia, stanowią odpowiednią bazę do egzaminów wstępnych na studia o profilu tanecznym.

### Cardio Contemporary

Zajęcia od podstaw zaprogramowane dla osób początkujących, które są zainteresowane energetycznym i intensywnym ruchem w estetycznej oprawie. W trakcie lekcji pracujemy nad wspólnym rytmem i równym oddechem. Cardio Contemporary jest treningiem prowadzonym w trzymiesięcznych cyklach (start: wrzesień, styczeń i kwiecień) i może stanowić doskonały wstęp do podjęcia regularnej nauki tańca współczesnego w Pracowni METAfizyczna. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu i są adresowane do osób powyżej 16 roku życia.

### Trening Profi

**nowość w NCK!**

Otwarte lekcje tańca współczesnego dla osób profesjonalnie zajmujących się tańcem. Celem zajęć jest utrzymanie tancerza w dobrej kondycji fizycznej, regularne wzmacnianie i poszerzanie zakresów ciała, dbałość o technikę, pamięć ruchową, a także wzajemna wymiana umiejętności. Lekcje prowadzone są przez tancerki Grupy Wokół Centrum oraz gości specjalnie zapraszanych do współpracy.

**instruktorzy:** Agata Moląg, Monika Świeca, Marta Wołowicz

## Taniec towarzyski

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia prowadzone są systemem wielostopniowym z możliwością doskonalenia umiejętności tanecznych na kolejnych etapach. Program kursów tańca towarzyskiego obejmuje tańce standardowe i latynoamerykańskie w wersji użytkowej. Duży wybór terminów i poziomu zajęć.

**instruktorzy:** Joanna Jania, Renata Zając, Dorota Sadowska, Barbara Bogustawska-Janusz, Joanna Gardyańczyk-Maj, Marcin Sottys

## Taniec współczesny

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Technika oparta na bazie tańca klasycznego, lecz pozbawiona jego sztywnych reguł, wykorzystująca elementy tańca modern, nowoczesnego oraz jazzowego. Zajęcia obejmują ćwiczenia z techniki, koordynacji i pamięci ruchowej, układów tanecznych, improwizacji, stretchingu.

**instruktor:** Renata Podkowa

## Taniec klasyczny

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Taniec klasyczny jest podstawą umożliwiającą pracę w innych technikach tanecznych. Wyrabia doskonałą dyscyplinę i koordynację ruchową, uczy harmonii iładu, kształtuje prawidłową postawę, wrażliwość i estetykę.

**instruktorzy:** Katarzyna Stolarczyk-Skoczylas, Aleksandra Chyży



### Taniec jazzowy

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Charakterystyczną cechą techniki tańca jazzowego jest pulsacja swingowa, kształtująca indywidualny, wewnętrzny rytm, niezależny od akompaniamentu muzycznego. Taniec jazzowy kształtuje świadomość własnego ciała oraz umiejętność wyzwalać i wyrażać różnorodnych emocji.

**instruktor:** Aleksandra Chyży

### Taniec brzucha

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Taniec brzucha – znany też pod nazwą Belly Dance – to pradawny taniec kobiet starożytnego Egiptu, łączący kuszące ruchy bioder z subtelnym ruchem rąk, wyzwalaający to, co najbardziej uwodzicielskie, zmysłowe i kobiece. Zapewnia przepływ czystej energii, sprzyja wewnętrznej harmonii, jest doskonałą formą ćwiczeń i relaksu dla każdej kobiety

**instruktor:** Adriana Tabaka „Sakina”

### Break Dance

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Break dance jest tańcem z dużą ilością elementów siłowo-sprawnościowych oraz kroków wykonywanych w „parterze”, czyli rękami i nogami, a często całym ciałem, na ziemi. Celem zajęć jest doskonalenie techniki, ćwiczenie kondycji i sprawności fizycznej, ale przede wszystkim kreowanie własnego stylu, koordynacja ruchów ciała z muzyką, rozwijanie wyobraźni tanecznej.

**instruktor:** Dawid Dec „Decó”



### Lindy Hop

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Lindy Hop to taniec towarzyski, który powstał na bazie innych odmian tańca – m.in. jazzu, stepu czy charlestona. Taniec ewoluował wraz z nową, popularną w tamtym czasie swingową muzyką, a jego popularność zbiegła się z rozwojem big-bandów w latach 20. i 30. XX wieku. Tancerze trenowali na ulicach Nowego Jorku, motywując i inspirując się nawzajem. Lindy Hop charakteryzuje się dużą dowolnością w interpretacji muzyki, figur tanecznych, a nawet kroku podstawowego. Taniec opiera się w dużej mierze na improwizacji, charakterystyczne są także widowiskowe akrobacje i swobodna ekspresja artystyczna.

**instruktorzy:** Joanna Gardyańczyk-Maj, Mateusz Maj

### Coctail Dance

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Dynamiczne zajęcia w rytmie tańców latynoamerykańskich, wyrabiające płynność i elastyczność ruchów. Tańcząc i powtarzając kroki podstawowe (m.in. do samby, salsy, merengue, cha-chy, rumby, rock'n'rolla) można spalić kalorie, modelować sylwetkę, poprawić koordynację i świadomość własnego ciała oraz wyzwolić pozytywne emocje i pewność siebie. Propozycja dla wszystkich – bez względu na wiek, płeć i umiejętności.

**instruktor:** Ewelina Tutka

### Kubańska salsa

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Kurs obejmuje naukę salsy kubańskiej – stylu „casino”. Jest to gatunek tańca powstały w połowie XX wieku jako mieszanka różnych stylów, głównie eleganckiego sonu i dzikiej afrykańskiej rumby. Istota tego tańca polega na nauce słuchania rytmu muzyki i interpretowania go ruchem ciała.

**instruktor:** Marcin Sottys



## Dwuletnie Studium Tańca

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 15

Dwuletnie Studium Tańca profesjonalnie przygotowuje absolwentów do pracy w charakterze instruktora z dziedziny tańca ludowego, jazzowego i współczesnego. Studium przeznaczone jest również dla osób pragnących podnieść swoje kwalifikacje. NCK posiada ponad dwudziestoletnie doświadczenie w edukacji instruktorów tańca, poparte rekomendacją Narodowego Centrum Kultury w Warszawie do prowadzenia tego typu nauczania. W zakresie ukończonej specjalizacji, absolwent studium jest profesjonalnie i metodycznie przygotowany do pracy jako instruktor tańca oraz posiada kwalifikacje do prowadzenia zajęć w amatorskim ruchu artystycznym. Studium poprzez swój program wyposaża absolwentów w wiedzę i umiejętności potrzebne do sprawnego i twórczego wykonywania zadań instruktora z zakresu form tanecznych, pracy z grupą oraz metodyki nauczania właściwej dla określonej specjalizacji.

**kierownik studium:** Adam Śliwa



## Nauka gry na instrumentach

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Praca z profesjonalnymi pedagogami gwarantuje nie tylko nabycie i doskonalenie umiejętności gry na gitarze, fortepianie, skrzypcach, flecie poprzecznym, akordeonie, ukulele i perkusji. Daje także możliwość zaprezentowania postępów w kształceniu muzycznym na organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury cyklicznych Koncertach Młodych Muzyków.

**instruktorzy:** Gabriela Mokrzycka, Maciej Chyliński, Kinga Banasik-Janik, Tomasz Kobiela, Karol Skórski, Szczepan Tesarowicz, Marta Brzoza, Bartosz Latus

## Śpiew klasyczny

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia dla osób, które zawsze lubiły śpiewać, ale nigdy wcześniej nie miały możliwości rozwijania swojego talentu. Lekcje przeznaczone są dla amatorów, którzy dopiero rozpoczynają naukę śpiewu, jak również dla osób zaawansowanych. Swoje predyspozycje będzie można doskonalić ćwicząc pod okiem pedagoga-wokalisty.

**instruktor:** Dorota Stefańska

## Studio Piosenki

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Propozycja skierowana jest do osób dorosłych, które chcą rozpocząć przygodę ze śpiewem i rozwijać swoje zdolności wokalne. Program zajęć realizowany jest w oparciu o pracę indywidualną i zespołową. W programie m.in. ćwiczenia emisji wokalne, trening oddechowy, interpretacja piosenki, praca z akompaniamentem, dobór repertuaru.

**instruktor:** Paweł Bieńkowski



**SCENA AB INTRA – przystań teatru amatorskiego****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zapraszamy pasjonatów teatru, osoby indywidualne, jak również zespoły amatorskie do współpracy w ramach projektu, którego celem jest stworzenie wspólnej „Strefy teatralnej” – miejsca wymiany doświadczeń, twórczej pracy, tworzenia spektakli i projektów teatralnych. Celem działalności Sceny Ab Intra jest udostępnianie młodym miłośnikom sztuki szerokiego pola do rozwoju artystycznego, twórczych poszukiwań i konfrontacji z widzem. Trening aktorski obejmuje m.in. dykcję i emisję głosu, podstawowe zadania aktorskie i improwizację, pracę nad plastyką i dynamiką ciała, ekspresję i ruch sceniczny, interpretację tekstów literackich, rozwijanie wyobraźni i budowanie świata scenicznego oraz pracę nad pełnym spektaklem. W ramach Strefy teatralnej działają zespoły:

**Młodzieżowy Teatr EMPIRYK** – młodzież 13-15 lat**Teatr Ab Intra** – młodzież powyżej 16 lat i dorośli**instruktor:** Marlena Topolska**Indywidualne konsultacje aktorskie****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Propozycja skierowana jest do pasjonatów teatru. Do wszystkich osób, które chcą sprawdzić swoje umiejętności sceniczne, zdawać do szkoły teatralnej, bądź wykorzystać warsztat aktora w codziennym życiu. Program obejmuje między innymi: elementarne zajęcia aktorskie, interpretację tekstu, dykcję i impostację głosu, elementy improwizacji.

**instruktor:** Marlena Topolska**Ceramika i rzeźba****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć najpierw teoretycznie poznają techniki sztuki ceramicznej – modelowanie, zdobienie, szkliwienie, a następnie, pod okiem instruktora, wykonują własne prace ceramiczne. Oferta pracowni obejmuje także zajęcia terapeutyczne.

**instruktor:** Bożena Szuflita**Otwarta pracownia grafiki warsztatowej****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia dla wszystkich którzy chcą poznać techniki sztuk graficznych i czerpać z ich nieograniczonych możliwości. Uczestnicy warsztatów pod okiem artysty malarza i grafika, będą poznawać tajniki warsztatu graficznego, oraz wykonywać prace w technikach m.in.: linorytu i autorskiej techniki monotypii. Zajęcia będą okazją do eksperymentów plastycznych i poszukiwania nowych rozwiązań formalnych.

**instruktorzy:** Jan Bosak, Marta Wakula-Mac**Warsztaty ikony****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Warsztaty są okazją do zapoznania się z techniką powstawania ikony: od przygotowania podobrazia, poprzez malarstwo temperowe na desce do pozłacania. Uczestnicy warsztatów będą tworzyć w oparciu o wielowiekowy kanon: poznają bogatą symbolikę, znaczenie koloru, układy kompozycyjne i perspektywę stosowaną w ikonach. Zajęcia prowadzi artystka malarka, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

**instruktor:** Bożena Szuflita**Rękodzieło****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia dla osób z pasją tworzenia pięknych i niepowtarzalnych przedmiotów. Spotkania są okazją do poznania nowych technik i podzielenia się doświadczeniami z osobami o podobnych zainteresowaniach, rozwinięcia zdolności manualnych i twórczego spędzenia czasu. Poziom trudności jest dostosowany do umiejętności uczestników.

**instruktor:** Bożena Szuflita

### Autorska pracownia malarstwa i rysunku

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Prowadzący zajęcia Mariusz Dudek – artysta malarz i grafik, zakłada indywidualne podejście do każdego kursanta oraz elastyczny program zajęć dostosowany do kierunku zainteresowań uczestników. Pracownia realizuje podstawowe zasady akademickiego programu nauczania kładąc nacisk na rozwijanie umiejętności malarskich i rysunkowych poprzez klasyczne studium martwej natury oraz studium postaci.

**instruktor:** Mariusz Dudek

### Klub malarzy amatorów ATELIER

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnikiem klubu może zostać każdy, kto ma ochotę pracować nad rozwojem własnych plastycznych talentów, lub chce miło spędzić czas – malując i rysując w grupie osób o podobnych zainteresowaniach. Ze względu na charakter prowadzonych zajęć udział w nich można kontynuować tak długo jak się chce, zapisując się na kolejne semestry.

**instruktor:** Bożena Szufflita

### Kurs dla kandydatów na wyższe uczelnie artystyczne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Kurs kompleksowo przygotowuje do egzaminu na wyższe uczelnie artystyczne, w szczególności na wydział malarstwa i grafiki. Rozwija umiejętności rysunkowe i malarskie poprzez zapoznanie z różnorodnymi technikami, naukę kompozycji plastycznej, ćwiczenie ręki i oka. Podstawa kursu jest akademicki model nauczania w oparciu o studium martwej natury i postaci. Końcowym etapem jest wybór prac i pomoc w przygotowaniu teczki kandydata. Zajęcia prowadzi artysta malarz i grafik, który jest absolwentem krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych.

**instruktor:** Mariusz Dudek

### Krakowski Klub Fotograficzny

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 30

Jeden z najstarszych klubów fotograficznych w Polsce, który zrzesza pasjonatów i miłośników fotografii, zarówno amatorów, jak również zawodowych fotografików. Głównym celem KKF jest rozwijanie fotograficznych pasji poprzez szkolenia, prezentacje, warsztaty, a także wystawy, plenery i konkursy.

**instruktorzy:** Anna Bubula, Adam Gryczyński

### Warsztaty w studio fotograficznym

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 30

Zajęcia w studio będą obejmować takie zagadnienia jak: oświetlenie studyjne, sprzęt cyfrowy w studiu fotograficznym, pomiar ekspozycji, regulacja balansu bieli, praca z modelem, fotografia katalogowa i reklamowa, fotografowanie ludzi, zespołów, dzieł sztuki, obróbka cyfrowa fotografii studyjnych itp.

**instruktor:** Adam Gryczyński



### Aerobik

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia dla pań obejmujące TBC, BPU, Body Toning i Stretching. Zasadniczym celem zajęć jest kształtowanie zdrowego, silnego organizmu. Uprawianie gimnastyki rozładowuje i łagodzi napięcia nerwowe oraz sprzyja dobremu samopoczuciu.

**instruktor:** Anna Kurzydło

### Zumba

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zumba to pochodząca ze słonecznej Kolumbii dynamiczna forma taneczna, która łączy aerobik z tańcami latynoamerykańskimi. Choreografia zumbi stanowi ekscytującą mieszaninę rytmów latynoskich m.in. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, soca, mambo, rumba oraz elementów Bollywood, tańca brzucha i treningu siłowego.

**instruktorzy:** Katarzyna Maciejewska

### Pilates – zdrowy kręgosłup

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Pilates jest uznaną na całym świecie, niezastąpioną metodą ćwiczeń fizycznych, która pozwala na osiągnięcie długotrwałego efektu silnej, smukłej i szczupłej sylwetki. Zajęcia kierowane są do osób w każdym wieku i na różnym poziomie sprawności ruchowej, które profilaktycznie chcą zadbać o swoją postawę. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz rozluźniają ramiona, kark i szyję, nie obciążają stawów, bo nie zawierają podskoków i dynamicznych ruchów.

**instruktor:** Anna Kurzydło

### Joga dla kobiet w ciąży

**informacje i zapisy:** 12 644 02 66 wew. 35

Ćwiczenia jogi dla kobiet w ciąży są specjalnie wybrane i dostosowane do potrzeb i możliwości przyszłych mam. Dzięki delikatnym sekwencjom ruchów, ciało rozluźnia się, wzmacnia, uelastycznia i przygotowuje do porodu. Pozycje wykorzystywane na zajęciach otwierają biodra, rozciągają nogi i pachwiny, wzmacniają mięśnie dna miednicy oraz pleców. Ważnym elementem zajęć jest także nauka regulacji oddechu oraz technik relaksacyjnych.

**instruktor:** Aneta Warszawa-Salwiera

### Fitness z maluszkiem

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Wszechstronny i efektywny trening dla mam z małymi dziećmi. Uczestnicząc w zajęciach mama dba o swoje zdrowie, samopoczucie i figurę, nie rozstając się jednocześnie ze swoim maluszkiem. Ćwiczenia wykonuje się wspólnie z dzieckiem, co sprawia, że dla obojga jest to wspaniała zabawa i okazja do budowania wzajemnej więzi.

**instruktor:** Aneta Zatorowska

### Bokwa Fitness

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Energetyczne zajęcia, które łączą elementy boxingu i rytmicznego afrykańskiego tańca wojennego kwaito. Bokwa jest treningiem opartym na szybkich i rytmicznych ruchach, dzięki czemu spala kalorie i idealnie modeluje sylwetkę. Wykonuje się w niej figury stanowiące połączenie liter i znaków języka migowego, a wszystko to w rytmach muzyki afrykańskiej, latino i house.

**instruktor:** Kamil Wolicki

### Hatha Joga

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Hatha joga to system pracy z ciałem, oddechem i psychiką oparty na wielowiekowej tradycji indyjskiej. Jest to uniwersalna sztuka pozwalająca odnaleźć równowagę, spokój i odprężenie.

**instruktorzy:** Ewa Freindorf, Wojciech Komadowski

### Tai chi chuan

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Tai chi chuan to doskonale rozwinięty, chiński system pozwalający zharmonizować ciało z energią wewnętrzną. Ćwiczenia wykonywane w spokojnym rytmie – kontrolowany oddech, koncentracja na własnym ciele i odprężenie – równoważą, wzmacniają ciało i umysł. Tai chi chuan to skuteczna profilaktyka zdrowotna dla osób w każdym wieku.

**instruktor:** Konrad Dynarowicz





### Jiu-Jitsu

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Tradycyjna japońska sztuka walki, u podstawy której leży zasada „ustępliwość pokonuje siłę”. Jak każda sztuka walki uczy koncentracji, konsekwencji i dyscypliny. Jest także rewelacyjną formą rozwoju koordynacji ruchowej.

**instruktorzy:** Ryszard Kulig, Eugeniusz Wrzesień, Angelika Rowińska

### Capoeira

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Capoeira to sztuka walki, która powstała w XVIII i XIX wieku w Brazylii. Łączy w sobie elementy samoobrony, tańca i akrobatyki. Charakteryzuje się dynamizmem, płynnością ruchów oraz formami taneczno-akrobatycznymi. Treningom towarzyszy śpiew w języku portugalskim oraz muzyka, wykonywana na oryginalnych instrumentach.

**instruktor:** Łukasz Witecki – Formado „Sarigue”

### Gimnastyka wieku średniego

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia o średniej intensywności, obejmujące m. in. wzmacnianie mięśni grzbietu, brzucha, pośladków i obręczy barkowej. Ćwiczenia utrzymane na poziomie aerobowym dbają o układ krążeniowo-oddechowy i efektywnie spalają tkankę tłuszczową. Dużą rolę odgrywają także rozciąganie mięśni, rozluźnianie oraz relaksacja. Program adresowany jest do osób pragnących na długo zachować sprawność, zdrowie oraz pogodę ducha.

**instruktor:** Violetta Bednarczyk

### Urbanize

**nowość w NCK!**

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Urbanize to nowość wśród form dance fitness. Trening bazuje na krokach hip-hopu i street dance, które w połączeniu z indyjskim, tradycyjnym tańcem Bhangra, dają wybuchową mieszankę w postaci intensywnego treningu cardio. Format Urbanize jest jednak niezwykle łatwy do naśladowania, dzięki czemu zajęcia przebiegają w swobodnej atmosferze, a spalanie kalorii staje się przyjemnym efektem dodatkowym. Zajęcia wzbogacone są także o ćwiczenia wzmacniające, co daje efekt kompleksowego i pełnego treningu ogólnorozwojowego.

**instruktor:** Kamil Wolicki

### Kursy dla dorosłych

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursanci rozwijają umiejętności komunikowania się w mowie i piśmie, przyswajając i doskonaląc podstawowe środki językowe (leksykę, gramatykę, wymowę). Budują w sobie pewność i niezależność w posługiwaniu się językiem obcym.

**języki:** angielski, niemiecki, hiszpański, francuski, włoski, szwedzki, rosyjski, japoński, chiński, norweski

### Lekcje indywidualne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursy „one to one” to oferta dla tych, którzy cenią sobie wygodę, odpowiednio dobrane tempo nauczania i indywidualne podejście lektora do uczestnika kursu.

**języki:** angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, rosyjski, włoski

### Kursy przygotowujące do egzaminów Cambridge English (FCE, CAE, CPE)

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursy egzaminacyjne zawierają zagadnienia gramatyczne i słownictwo, systematycznie rozwijają sprawność pisanie i rozumienia ze słuchu. Kładą także nacisk na umiejętność wypowiadania się w języku angielskim. Dużą uwagę przykładają się do poznania technik zdawania egzaminu: rozwiązywanie testów, oswajanie się z materiałami audio, poznawanie zasad pisania wypracowań, ćwiczenie spójności wypowiedzi ustnej z zadaniem tematem. Daje to gwarancję biegłości we wszystkich dziedzinach sprawdzanych na egzaminie, a także umożliwia poznanie sposobu przeprowadzania samego egzaminu.

**język:** angielski

### Kursy dla firm i instytucji

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Oferta obejmuje specjalnie przygotowany program szkoleniowy uwzględniający specyfikę firmy, jej potrzeby i cele. Indywidualnie jest także przygotowywana forma kursu – długość jego trwania i terminy lekcji są dostosowane do potrzeb klienta. Przebieg kursu jest monitorowany na bieżąco, przygotowywane raporty okresowe uwzględniają postępy uczestników, ich frekwencję na zajęciach, oceny z testów, a także stopień zrealizowanego materiału.

**języki:** angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, rosyjski

### Kursy konwersacyjne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kurs przeznaczony jest dla osób, które chcą udoskonalić swoje umiejętności komunikowania się oraz wzbogacić zakres słownictwa. Zajęcia oparte są na autentycznych materiałach opracowanych na podstawie tematów z życia wziętych.

**języki:** angielski, hiszpański, francuski, włoski

### Business english

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Profesjonalne szkolenie językowe BUSINESS ENGLISH, które pomaga pracownikom zdobyć umiejętności potrzebne do efektywnego komunikowania się w środowisku korporacyjnym oraz w kontaktach z klientem obcojęzycznym.

**język:** angielski

### Medical english

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kurs MEDICAL ENGLISH skierowany do personelu medycznego wszystkich szpitali, pracującego z anglojęzycznymi pacjentami, a także studentów kierunków medycznych. Celem kursu jest zdobycie praktycznej umiejętności funkcjonowania w środowisku anglojęzycznym na polu zawodowym, podniesienie ogólnych kompetencji językowych oraz wprowadzenie i/lub poszerzenie słownictwa z zakresu medycyny.

**język:** angielski

### Kursy dla opiekunów

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kurs ma pomóc w nauce języka, w tym kluczowych zagadnień związanych z opieką. Swoboda wypowiedzi okazuje się być niezbędna nie tylko w codziennej pracy z podopiecznym, ale także w przypadku załatwienia innych spraw – w urzędzie, na dworcu, czy nawet podczas robienia zakupów.

**język:** niemiecki

### KLUB SUPER MAMA – zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i małych dzieci

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i małych dzieci – prowadzone wg teorii amerykańskiego profesora E. E. Gordona – mają na celu przygotowanie dzieci do rozumienia muzyki, tak jak rozumieją one swój język ojczysty. Podczas zajęć dzieci poznają świat muzyki i dźwięków poprzez zabawę i ruch. Poprzez śpiewanki i rytmiczanki rozwijają słuch muzyczny, wrażliwość i poczucie rytmu. Podczas zajęć wykorzystywany jest głos, instrumenty, pomagają też: chusty Klanzy, piteczki, chustki, balony, piórka, bańki mydlane oraz niewyczerpana energia i wyobraźnia dzieci.

**instruktor:** Emilia Wójcikowska

### Warsztaty twórczego pisania

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Warsztaty dla wszystkich tych, którzy pragną poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą teorii literatury i praktycznych sposobów jej wykorzystania. Pasja tworzenia, słowo jako tworzywo, narracja i narrator, poszukiwanie własnego stylu, metafora jako potrzeba ekspresji, intertekstualność – moda czy konieczność, to tylko drobny wycinek szerokiego zakresu warsztatowych zagadnień. Warsztaty twórczego pisania to fascynująca podróż w świat literatury, to wnikliwa analiza i interpretacja tekstów uznanych autorów i tych napisanych przez uczestników zajęć, to wreszcie płaszczyzna wymiany myśli, wrażeń i poglądów.

**instruktor:** Magdalena Węgrzynowicz-Plichta



### Kurs pierwszej pomocy

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Szkolenie prowadzone jest przez ratowników medycznych zgodnie z wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji. W zajęciach wykorzystywane są prezentacje multimedialne, manekiny do ćwiczeń oraz sprzęt ratowniczy.

**instruktor:** Paweł Bednarz

### Kurs dla opiekunów osób starszych

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Trzydziestodwugodzinny kurs przygotowujący do profesjonalnej opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi. Uczestnicy zajęć otrzymują materiały szkoleniowe oraz certyfikat ukończenia kursu.

### Klub szachowo-brydżowy

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

W programie nauka i doskonalenie gry w szachy oraz technik brydżowych.

### Pracownia krawiecka

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Kurs uczy i prezentuje zasady projektowania ubioru, technik szycia i wykorzystania różnych rodzajów tkanin, dodatków krawieckich i pasmanterii.

**instruktor:** Daria Rusek

### Kurs psychografologii I i II stopnia

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Kurs obejmuje naukę analizy i interpretacji cech osobowościowych człowieka na podstawie charakteru pisma. Zajęcia pozwalają zdobyć umiejętności, które mogą stać się pasją lub nowym zawodem.

**instruktor:** dr Grzegorz Duniec



### Klub przyjaciół psychologii

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania i warsztaty dla osób interesujących się psychologią, poznaniem samego siebie i innych, rozwojem osobistym i tworzeniem harmonijnych relacji z innymi ludźmi – w rodzinie, wśród znajomych i przyjaciół, w pracy.

### Klub podróżników NAVIGATOR

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Cykliczne spotkania z podróżnikami, relacje z wypraw, pokazy zdjęć i filmów, a także wystawy fotograficzne w Galerii Podróżników.

### Religia, filozofia, kultura

**informacje:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Cykl wykładów obejmujących najistotniejsze zagadnienia filozofii starożytnej, chrześcijańskiej, nowożytnej i współczesnej, w tym etyki i kultury. Wykłady pozwalają zrozumieć procesy zachodzące we współczesnym świecie i mechanizmy uwarunkowań kulturalnych współczesnych cywilizacji.

### Zdrowie i medycyna

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania z wybitnymi lekarzami różnych specjalizacji dotyczące najnowszych osiągnięć w profilaktyce i leczeniu schorzeń, a także prezentacja różnych dziedzin medycyny naturalnej.

### O kobietach dla kobiet

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania, pokazy i warsztaty pozwalające kobiecie stworzyć swój indywidualny styl oraz atrakcyjny wizerunek. Zajęcia prowadzone są przez stylistów, uznane blogerki modowe, kosmetologów i wizażystów.

W ramach cyklu także warsztaty rozwoju osobistego, dietetyki, tworzenia biżuterii, czy perfumeryjne.

### Klub Super Mama

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Impreza przeznaczona dla miłośników polskiej piosenki, którzy chcą przyjemnie i aktywnie spędzić czas, słuchając i śpiewając ulubione przeboje XX wieku. Uczestnicy każdorazowo otrzymują teksty do wspólnego śpiewania, mają także możliwość indywidualnego zaprezentowania własnej interpretacji utworu z profesjonalnym podkładem muzycznym.

### Salon Literacko Muzyczny

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Salon Literacko Muzyczny został stworzony w celu promowania ważnych i wartościowych zjawisk kulturalnych. Raz w miesiącu, na scenie sali teatralnej NCK, odbywa się spotkanie z autorami i wydawcami książek oraz artystami sceny muzycznej.

### Spotkania z piosenką

**informacje:** tel. 12 644 02 66 wew. 50

Cykliczna impreza przeznaczona dla miłośników polskiej piosenki, którzy chcą przyjemnie i aktywnie spędzić czas, słuchając i śpiewając ulubione piosenki XX wieku. Uczestnicy każdorazowo otrzymują teksty piosenek do wspólnego śpiewania, mają także możliwość indywidualnego zaprezentowania własnej interpretacji piosenki z profesjonalnym podkładem muzycznym.

**prowadzenie:** Wojciech Dąbrowski

### Biblioteka

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle rozrastającym się księgozbiorze Biblioteki NCK można znaleźć: lektury szkolne, literaturę młodzieżową, kobiecą, najnowsze pozycje beletrystyczne, fantastykę i kryminały, a także klasykę historii i teorii literatury, krytyki literackiej oraz opracowania lektur szkolnych. Biblioteka prowadzi również kafejkę internetową, gdzie dodatkowo za niewielką opłatą można wydrukować, skserować i zeskanować dokumenty. Środki pozyskiwane w ten sposób przeznaczone są na zakup nowości książkowych.





## **NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY**

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

[nck@nck.krakow.pl](mailto:nck@nck.krakow.pl)

[www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl)

**Kasa czynna w godz. 8.30–20.00**



nowohuckie  
centrum  
kultury

# KRAKÓW

sezon  
2016/17  
**OF  
ER  
TA**

dla  
**seniorów**

[www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl)



nowohuckie  
centrum  
kultury

### Taneczny Klub Seniora

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Program obejmuje naukę popularnych tańców towarzyskich: walców angielskiego i wiedeńskiego, tanga, fokstrota, samby, cha-chy, disco oraz innych tańców zespołowych. Taneczne spotkania to doskonały czas na kontakty towarzyskie, na pobudzenie umysłu, poprawienie kondycji fizycznej i wyzwolenie pozytywnych emocji.

**instruktor:** Ada Wantuch

### Kursy tańca towarzyskiego

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia prowadzone są systemem wielostopniowym z możliwością doskonalenia umiejętności tanecznych na kolejnych etapach. Program kursów obejmuje tańce standardowe i latynoamerykańskie w wersji użytkowej. Duży wybór terminów i poziomu zajęć.

**instruktorzy:** Joanna Jania, Dorota Sadowska, Renata Zajac, Barbara Bogustawska-Janusz, Joanna Gardyańczyk-Maj, Marcin Sottys



### Nauka gry na instrumentach

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Praca z profesjonalnymi pedagogami gwarantuje szybką naukę i doskonalenie umiejętności gry na gitarze, fortepianie, skrzypcach, flecie poprzecznym, akordeonie i ukulele. Daje także możliwość występu przed publicznością.

**instruktorzy:** Gabriela Mokrzycka, Maciej Chyliński, Kinga Banasik-Janik, Tomasz Kobiela, Szczepan Tesarowicz, Marta Brzoza, Bartosz Latus, Karol Skórski

### Śpiew klasyczny

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia dla osób, które zawsze lubiły śpiewać, ale nigdy wcześniej nie miały możliwości rozwijania swojego talentu. Lekcje przeznaczone są dla amatorów, którzy dopiero rozpoczynają naukę śpiewu, jak również dla osób zaawansowanych. Swoje predyspozycje będzie można doskonalić ćwicząc pod okiem pedagoga-wokalisty.

**instruktor:** Dorota Stefańska

### Studio Piosenki

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Propozycja skierowana jest do osób, które pragną przeżyć przygodę z piosenką i rozwijać swoje zdolności wokalne. Zajęcia realizowane są w oparciu o pracę indywidualną. W programie m.in.: ćwiczenia emisji wokalne, ćwiczenia oddechowe, interpretacja tekstu piosenki, praca z akompaniatorem.

**instruktor:** Paweł Bieńkowski

### Scena AB INTRA

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Warsztaty teatralne dla miłośników sztuki, zapewniające szerokie i gruntowne pole do rozwoju artystycznego. Teatr Ab Intra zaprasza pasjonatów sztuki teatralnej, jak również osoby, które poprzez sztukę pragną rozumieć i rozwijać swoją sprawność emocjonalno-intelektualną.

**instruktor:** Marlena Topolska

## ZAJĘCIA PLASTYCZNE

### Klub malarzy amatorów ATELIER

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnikiem klubu może zostać każdy, kto ma ochotę pracować nad rozwojem własnych plastycznych talentów, lub chce miło spędzić czas – malując i rysując w grupie osób o podobnych zainteresowaniach.

**instruktor:** Bożena Szuflita

### Ceramika i rzeźba

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć najpierw w teorii poznają techniki sztuki ceramicznej – modelowanie, zdobienie, szkliwienie, a następnie, pod okiem instruktora, wykonują własne prace ceramiczne. Oferta pracowni obejmuje także zajęcia terapeutyczne.

**instruktor:** Bożena Szuflita

### Rękodzieło

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia dla osób z pasją tworzenia pięknych i niepowtarzalnych przedmiotów. Spotkania są okazją do poznania nowych technik, rozwinięcia zdolności manualnych i twórczego spędzenia czasu. Poziom trudności jest dostosowany do umiejętności uczestników.

**instruktor:** Bożena Szuflita

### Warsztaty ikony

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Warsztaty są okazją do zapoznania się z techniką powstawania ikony: od przygotowania podobrazia, poprzez malarstwo temperowe na desce do pozłacania. Uczestnicy warsztatów będą tworzyć w oparciu o wielowiekowy kanon: poznają bogatą symbolikę, znaczenie koloru, układy kompozycyjne i perspektywę stosowaną w ikonach. Zajęcia prowadzi artystka malarka, absolwentka ASP w Krakowie.

**instruktor:** Bożena Szuflita

### Otwarta pracownia grafiki warsztatowej

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy warsztatów zapoznają się z tematem grafiki warsztatowej oraz rodzajami druku wypukłego i wklęsłego (linoryt, sucha igła, monotypia). Pod opieką wykwalifikowanego artysty grafika, samodzielnie wykonają projekt oraz matryce, używając profesjonalnych narzędzi (m.in. prasy drukarskiej). Zajęcia skierowane są do osób początkujących, a także do tych, którzy nigdy nie zajmowali się sztuką.

**instruktor:** Marta Wakuła-Mac





**Krakowski Klub Fotograficzny****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 30

Jeden z najstarszych klubów fotograficznych w Polsce, który zrzesza pasjonatów i miłośników fotografii, zarówno amatorów, jak również zawodowych fotografików. Głównym celem KKF jest rozwijanie fotograficznych pasji poprzez szkolenia, prezentacje, warsztaty, a także wystawy, plenery i konkursy.

**instruktorzy:** Anna Bubula, Adam Gryczyński**Warsztaty w studio fotograficznym****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 30

Zajęcia w studio będą obejmować takie zagadnienia jak: oświetlenie studyjne, sprzęt cyfrowy w studiu fotograficznym, pomiar ekspozycji, regulacja balansu bieli, praca z modelem, fotografia katalogowa i reklamowa, fotografowanie ludzi, zespołów, dzieł sztuki, obróbka cyfrowa fotografii studyjnych itp.

**instruktor:** Adam Gryczyński**Aerobik****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia dla pań obejmujące TBC, BPU, Body Toning i Stretching. Zasadniczym celem zajęć jest kształtowanie zdrowego, silnego organizmu. Uprawianie gimnastyki rozładowuje i łagodzi napięcia nerwowe oraz sprzyja dobremu samopoczuciu.

**instruktor:** Anna Kurzydło**Pilates – zdrowy kręgosłup****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Pilates jest uznaną na całym świecie, niezastąpioną metodą ćwiczeń fizycznych, która pozwala na osiągnięcie długotrwałego efektu silnej, smukłej i szczupłej sylwetki. Zajęcia kierowane są do osób w każdym wieku i poziomie sprawności ruchowej, które profilaktycznie chcą zadbać o swoją postawę. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz rozluźniają ramiona, kark i szyję, nie obciążają stawów, bo nie zawierają podskoków i dynamicznych ruchów.

**instruktor:** Anna Kurzydło**Gimnastyka wieku średniego****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia o średniej intensywności, obejmujące m.in. wzmacnianie mięśni grzbietu, brzucha, pośladków i obręczy barkowej. Ćwiczenia utrzymane na poziomie aerobowym dbają o układ krążeniowo-oddechowy i efektywnie spalają tkankę tłuszczową. Dużą rolę odgrywają także rozciąganie mięśni, rozluźnianie oraz relaksacja. Program adresowany jest do osób pragnących na długo zachować sprawność, zdrowie oraz pogodę ducha.

**instruktor:** Violetta Bednarczyk

### Gimnastyka seniorów program 60+

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia prowadzone są w wolnym tempie, przy odpowiednio dobranej muzyce. Zestaw wyselekcjonowanych ćwiczeń (m.in. izometrycznych, korekcyjnych, kontrlateralnych, ćwiczeń w pozycjach izolowanych) ma za zadanie m.in. utrzymać sprawność stawów i elastyczność ciała, wyćwiczyć koordynację i równowagę.

**instruktor:** Aneta Zatorowska

### Hatha Joga

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Hatha joga to system pracy z ciałem, oddechem i psychiką oparty na wielowiekowej tradycji indyjskiej. Jest to uniwersalna sztuka pozwalająca odnaleźć równowagę, spokój i odprężenie.

**instruktorzy:** Ewa Freindorf, Wojciech Komadowski

### Tai chi chuan

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Tai chi chuan to doskonale rozwinięty, chiński system pozwalający zharmonizować ciało z energią wewnętrzną. Ćwiczenia wykonywane w spokojnym rytmie – kontrolowany oddech, koncentracja na własnym ciele i odprężenie równoważą, wzmacniają ciało i umysł. Tai chi chuan to skuteczna profilaktyka zdrowotna dla osób w każdym wieku.

**instruktor:** Konrad Dynarowicz



### Kursy dla seniorów

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Program kursu przygotowany specjalnie dla osób, które chcą nauczyć się języka od podstaw w miłej, bezstresowej atmosferze, bądź odświeżyć sobie posiadane umiejętności językowe. Kurs języka angielskiego może przynieść dużo satysfakcji, pozwoli rozwijać zainteresowania, a także umożliwia utrzymywanie aktywności umysłowej na wysokim poziomie.

**język:** angielski

### Lekcje indywidualne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursy „jeden na jeden” to oferta dla tych, którzy cenią sobie wygodę, odpowiednio dobrane tempo nauczania i indywidualne podejście lektora do uczestnika kursu.

**języki:** angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, rosyjski, włoski

### Kursy konwersacyjne

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kurs przeznaczony jest dla osób, które chcą udoskonalić swoje umiejętności komunikowania się oraz wzbogacić zakres słownictwa. Zajęcia oparte są na autentycznych materiałach opracowanych na podstawie tematów z życia wziętych.

**języki:** angielski, hiszpański, francuski, włoski

### Warsztaty twórczego pisania

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Warsztaty dla wszystkich tych, którzy pragną poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą teorii literatury i praktycznych sposobów jej wykorzystania. Pasja tworzenia, słowo jako tworzywo, narracja i narrator, poszukiwanie własnego stylu, metafora jako potrzeba ekspresji, intertekstualność – moda czy konieczność, to tylko drobny wycinek szerokiego zakresu warsztatowych zagadnień. Warsztaty twórczego pisania to fascynująca podróż w świat literatury, to wnikliwa analiza i interpretacja tekstów uznanych autorów i tych napisanych przez uczestników zajęć, to wreszcie płaszczyzna wymiany myśli, wrażeń i poglądów.

**instruktor:** Magdalena Węgrzynowicz-Plichta

### Kurs pierwszej pomocy

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Szkolenie prowadzone jest przez ratowników medycznych zgodnie z wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji. W zajęciach wykorzystywane są prezentacje multimedialne, manekiny do ćwiczeń oraz sprzęt ratowniczy.

**instruktor:** Paweł Bednarz

### Kurs dla opiekunów osób starszych

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Trzydziestodwugodzinny kurs przygotowujący do profesjonalnej opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi. Uczestnicy zajęć otrzymują materiały szkoleniowe oraz certyfikat ukończenia kursu.

### Klub szachowo-brydżowy

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

W programie nauka i doskonalenie gry w szachy oraz technik brydżowych.

### Pracownia krawiecka

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Kurs uczy i prezentuje zasady projektowania ubioru, technik szycia i wykorzystania różnych rodzajów tkanin, dodatków krawieckich i pasmanterii.

**instruktor:** Daria Rusek

### Gimnastyka umysłu dla seniorów

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Cykl twórczych i inspirujących warsztatów, których celem jest wzmacnianie i doskonalenie umiejętności poznawczych. Podczas zajęć uczestnicy ćwiczą pamięć, koncentrację i myślenie, rozwijają spostrzegawczość, umiejętność słuchania i wrażliwość.

**instruktor:** Ewa Kowalska-Janusz



### Spotkania z piosenką

**informacje:** tel. 12 644 02 66 wew. 50

Impreza przeznaczona dla miłośników polskiej piosenki, którzy chcą przyjemnie i aktywnie spędzić czas, słuchając i śpiewając ulubione przeboje XX wieku. Uczestnicy każdorazowo otrzymują teksty do wspólnego śpiewania, mają także możliwość indywidualnego zaprezentowania własnej interpretacji utworu z profesjonalnym podkładem muzycznym.

**prowadzenie:** Wojciech Dąbrowski

### O kobietach dla kobiet

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania, pokazy i warsztaty pozwalające kobiecie stworzyć swój indywidualny styl oraz atrakcyjny wizerunek. Zajęcia prowadzone są przez stylistów, uznane blogerki modowe, kosmologów i wizażystów.

W ramach cyklu także warsztaty rozwoju osobistego, dietytyki, tworzenia biżuterii, czy perfumeryjne.

### Klub przyjaciół psychologii

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania i warsztaty dla osób interesujących się psychologią, poznaniem samego siebie i innych, rozwojem osobistym i tworzeniem harmonijnych relacji z innymi ludźmi – w rodzinie, wśród znajomych i przyjaciół, w pracy.

### Klub podróżników NAVIGATOR

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Cykliczne spotkania z podróżnikami, relacje z wypraw, pokazy zdjęć i filmów, a także wystawy fotograficzne w Galerii Podróżników.

### Religia, filozofia, kultura

**informacje:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Cykl wykładów obejmujących najistotniejsze zagadnienia filozofii starożytnej, chrześcijańskiej, nowożytnej i współczesnej, w tym etyki i kultury. Wykłady pozwalają zrozumieć procesy zachodzące we współczesnym świecie i mechanizmy uwarunkowań kulturalnych współczesnych cywilizacji.

### Zdrowie i medycyna

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania z wybitnymi lekarzami różnych specjalizacji dotyczące najnowszych osiągnięć w profilaktyce i leczeniu schorzeń, a także prezentacja różnych dziedzin medycyny naturalnej.

### Salon Literacko Muzyczny

**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 36

Salon Literacko Muzyczny został stworzony w celu promowania ważnych i wartościowych zjawisk kulturalnych. Raz w miesiącu, na scenie sali teatralnej, odbywa się spotkanie z autorami i wydawcami książek oraz artystami sceny muzycznej.





## Biblioteka

**informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 39**

W ciągle rozrastającym się księgozbiorze Biblioteki NCK można znaleźć: lektury szkolne, literaturę młodzieżową, kobiecą, najnowsze pozycje beletrystyczne, fantastykę i kryminały, a także klasykę historii i teorii literatury, krytyki literackiej oraz opracowania lektur szkolnych. Biblioteka prowadzi również kafejkę internetową, gdzie dodatkowo za niewielką opłatą można wydrukować, skserować i zeskanować dokumenty. Środki pozyskiwane w ten sposób przeznaczone są na zakup nowości książkowych.



## **NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY**

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

[nck@nck.krakow.pl](mailto:nck@nck.krakow.pl)

[www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl)

**Kasa czynna w godz. 8.30–20.00**



nowohuckie  
centrum  
kultury