



Kraków

sezon
2017/18

OF
ER
TA

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 promuje 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 zamieszkałe w Krakowie oraz krakowianie rozmitowani w folklorze podhalańskim. Do tej pory zespół dał ponad 1200 koncertów w kraju i za granicą, zdobywając uznanie publiczności i jury konkursów i festiwalu folklorystycznych.

kierownictwo artystyczne: 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, neoklasycyzyzm 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, „Nieboskton” 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 w wieku gimnazjalnym. 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, fokstroty) 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

Zespół Tańca Nowoczesnego ENIGMA

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

Grupa wokalna 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 trzy 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 Wotowiec



Discofox

nowość w NCK!

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

Kurs tańca użytkowego w parach – taniec dyskotekowy, popularnie nazywany dwa na jeden (2 na 1). Najbardziej uniwersalny sposób poruszania się na parkiecie, idealny dla osób w każdym wieku. Kroki, figury, potężzenia nie wymagają szczególnych umiejętności tanecznych, a pozwalają swobodnie czuć się na parkiecie.

instruktor: Ada Wantuch

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 Zajac, Barbara Bogustawska-Janusz, Joanna Gardyańczyk-Maj, Justyna Nawrot, 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 znany taniec kobiet starożytnego Egiptu, łączący kuszące ruchy bioder z subtelnym ruchem rąk, wyzwalamy 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 wyzwalania i 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 „Decó”



Hip-Hop

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

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

instruktor: Angelika Wilk

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



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, akordeonie i ukulele. Daje także możliwość zaprezentowania postępów w kształceniu muzycznym na organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury cyklicznych Koncertach Młodych Muzyków.

instruktorzy: Maciej Chyliński, Kinga Banasik-Janik, Tomasz Kobiela, Szczepan Tesarowicz, Marta Brzoza, Bartosz Latus, Katarzyna Wilczyńska

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, malarzkie, 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 Szuflika

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 Szuflika

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.

instruktorzy: Jan Bosak, Marta Wakuła-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 pozlacania. 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 Szuflika

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. 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

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. Zajęcia poprawią ogólną sprawność uczestników, wzmocnią i uelastycznią ciało, a przede wszystkim będą dobrą zabawą.

instruktor: Jakub Zell

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 tagodzi 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.

instruktor: 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

Slavica Dance

nowość w NCK!

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

Przetwarzamy kroki tańców ludowych w sposób jakiego jeszcze nie było! Powracamy do tradycji, ale wzbogacamy ją o współczesność. Slavica Dance to polska tradycja i muzyka połączona z nowoczesnością, czyli fitness na ludowo. Słowiański fitness – oryginalny program ludowo-fitnessowy! Forma zajęć łączy ze sobą kroki fitnessowe z krokami tańców ludowych. Zajęcia mają charakter kondycyjny, są intensywne, kończą się choreografią na ludową nutę. Jest to także trening koncentracji, pamięci i koordynacji. Znajdź nowe piękno przy słowiańskich rytmach! Słowianka jest siłą, bo Słowianka jest prawdziwą kobietą! Zapraszamy do wspólnej zabawy!

instruktor: Adriana Tabaka

Bokwa

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

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, rumbly, 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



Urbhanize

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

Urbhanize 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 Urbhanize 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

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”

Jiu-Jitsu

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

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 postugiwaniu 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 uwagę 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. 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-Łukaszevska

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: Bernadeta Nogaj

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, 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

Klub młodego szachisty

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

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

instruktor: Sabina Jabłońska



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 kryminaty, 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

www.nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



Kraków



nowohuckie
centrum
kultury