



**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 z różnych regionów kraju oraz polskie tańce narodowe. Oryginalne tańce 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 1200 koncertów w kraju i za granicą, zdobywając uznanie publiczności i jury konkursów i festiwali 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 technikę tańca współczesnego, neoklasycznego oraz jazzową.

**instruktor:** Renata Podkova



### Formacja AKTT ENCEK

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

Podobnie jak w przypadku Amatorskiego Klubu Tańca Towarzyskiego „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 Towarzyskiego 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 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.

### Trening Profi

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, Justyna Nawrot

## 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, połączenia nie wymagają szczególnych umiejętności tanecznych, a pozwalają swobodnie czuć się na parkiecie.

**instruktor:** Ada Wantuch

## 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



### Tanec nowoczesny

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

Propozycja adresowana do osób, które pragną podjąć aktywność ruchową i wyrazić swoje emocje poprzez taniec. Zajęcia są mieszanką różnych stylów tanecznych, takich jak: funky, hip-hop, disco, kabaret. Taniec synchroniczny w grupie, bez konieczności udziału partnera, wykonywany do najpopularniejszych przebojów muzycznych.

**instruktor:** Katarzyna Trynka-Ropa

### Tanec klasyczny

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

Tanec 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

### Tanec 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. Tanec jazzowy kształtuje świadomość własnego ciała oraz umiejętność wyzwalania i wyrażania różnorodnych emocji.

**instruktor:** Aleksandra Chyży

### Tanec brzucha

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

Tanec brzucha – znany też pod nazwą Belly Dance – to prawdziwy 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”

### 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 dzikiej afrykańskiej rumbi. Istota tego tańca polega na nauce słuchania rytmu muzyki i interpretowania go ruchem ciała.

### 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

### 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 „Deco”

### 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, 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 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, Klaudia Rabiega



### 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



**Akademia aktu****nowość w NCK!****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia przygotowawcze do egzaminów na uczelnie artystyczne. Oferta skierowana głównie z myślą o kandydatach na studia, ale także do wszystkich miłośników sztuki, którzy chcą spróbować swoich sił w przygodzie rysunkowej.

**instruktor:** Przemysław Kmiec**Kurs witrażu i biżuterii Tiffany****nowość w NCK!****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Warsztaty witrażu są adresowane do osób początkujących. Kurs trwa miesiąc (12 h). Jego celem jest wprowadzenie w technikę witrażu. W trakcie trwania kursu uczestnicy uczą się ciąć szkło, poznają niezbędne do tego narzędzia, uczą się bezpiecznie je użytkować i samodzielnie wykonują witrażowy obraz o średnim stopniu komplikacji (do 25 elementów).

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

Uczestnicy zajęć najpierw teoretycznie poznają techniki sztuki ceramicznej – modelowanie, zdobienie, szklwienie, 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 poślacania. 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 Szuflita

### 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

## ZAJĘCIA REKREACYJNE

### 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

### 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 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 mieszankę rytmów latynoskich m.in. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, soca, mambo, rumba oraz elementów Bollywood, tańca brzucha i treningu siłowego.

**instruktor:** Katarzyna Maciejewska

### 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

### 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

### 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

### Urbanize

**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 mieszaninę 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

### 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

### Klub Super Mama – Joga dla kobiet w ciąży

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

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-Salwierak

### Klub Super Mama – Fitness z maluszkiem

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

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

### 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. 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

### 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”



### 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 pisania 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, osvajanie 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 postępu 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 szczebli, 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.

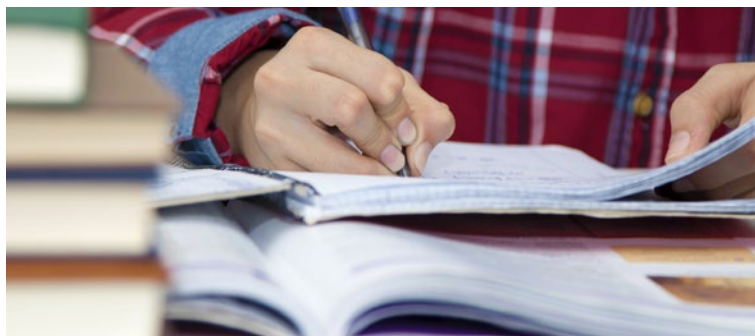
**język:** angielski

### 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. 36

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.

**instruktorzy:** Maria Broniewska, Emilia Wójcikowska

## Klub Super Mama – Małe Przedszkolaki **nowość w NCK!**

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

Zajęcia adaptacyjno-edukacyjne dla najmłodszych dzieci (w wieku 1,5-3 lat), które przygotowują je do pracy w grupie. Spotkania Małych Przedszkolaków to przede wszystkim pierwszy trening społeczny dla dziecka, które dopiero zaczyna dostrzegać obecność innych dzieci i uczy się z nimi współpracować. Dzieci przechodzą proces poznawania zasad panujących w grupie, integrują się z nią. Poprzez zróżnicowane aktywności (zabawy w kole, prace plastyczne, zabawy rytmiczne, części stałe) ćwiczymy zarówno dużą jak i małą motorykę oraz umiejętności typowo przedszkolne. Zajęcia odbywają się w małej grupie w bezpiecznej obecności rodziców/opiekunów. Po uzgodnieniu z prowadzącą – dzieci mogą uczestniczyć w zajęciach bez opiekuna ucząc się samodzielności.

**instruktor:** Joanna Krysiak

## Klub Super Mama – Ruchy maluchy **nowość w NCK!**

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

Zajęcia gimnastyczno-sportowe z elementami umuzykalniania dla dzieci 1-3 lat z rodzicem/opiekunem. Specjalne zajęcia ogólnorozwojowe wprowadzające w świat ruchu. Dostarczą każdej mamie i tacie ciekawych pomysłów, inspiracji do tworzenia własnych zabaw, a dla dzieci okażą się rewelacyjną formą aktywności, która zaowocuje w przyszłości przekonaniem, że ruch to źródło zdrowia i dobrego samopoczucia.

**instruktor:** Joanna Krysiak

## 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 szachowo-brydżowy

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

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

## Kurs kroju i szycia

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

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

**instruktor:** Daria Rusek



### 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. 35

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

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

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

