



Kraków

sezon
2018/19
**OF
ER
TA**

**dla
dzieci**

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



nowohuckie
centrum
kultury

www.nck.krakow.pl

Zespół Pieśni i Tańca NOWA HUTA – grupy dziecięce

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

Grupy tworzą dzieci w wieku przedszkolnym oraz ze szkół podstawowych. Nowa Huta w swoim repertuarze posiada pieśni i tańce różnych regionów kraju. Poprzez taniec i śpiew oraz bogactwo twórczych działań i doznań estetycznych, zespół 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.

instruktor tańca: 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 trzech lat swojej działalności dał ponad siedemset koncertów w kraju i za granicą, zdobywając liczne nagrody na festiwalach folklorystycznych.

kierownictwo artystyczne: 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, „Dwa światy” 2018.

instruktor: Katarzyna Stolarczyk-Skoczylas



Zespół Tańca Nowoczesnego KLIPS

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 4-9 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-Kowska

Hartownia

nowość w NCK!

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

Nowa grupa tańca współczesnego dla młodzieży w wieku 10-13 lat, będąca rozwinięciem pracy Małego Teatru Ruchu, jak i propozycją dla osób chcących rozpocząć swoją taneczną przygodę w Krakowskim Centrum Choreograficznym – miejscu dedykowanego sztuce tańca. Lekcje (odbywające się dwa razy w tygodniu) będą bazowały na technice tańca współczesnego, wspomaganej ćwiczeniami rytmicznymi, koordynacyjnymi, sprawnościowymi i rozciągającymi. Hartownia pracuje w profesjonalnej przestrzeni Studia KCC, przygotowując się do występowania na scenie. Ideą przyświecającą grupie jest rzetelna praca nad techniką taneczną, dyscypliną oraz higieną zawodową tancerza – hartowanie zarówno ciała, jak i ducha. Młodzi tancerze będą uczyć się zdrowego trybu życia, dbania o własne ciało, formę i kondycję. Ważnym elementem programu jest budowanie umiejętności pracy w grupie, współdziałanie, radzenie sobie ze stresem oraz pielęgnowanie koleżeństwa i wzajemnego wsparcia.

instruktor: Karolina Graca

Taneczna Akademia Malucha

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

Zajęcia taneczne dla przedszkolaków od 3 lat. Taniec towarzyski, disco, gry i zabawy rytmiczno-ruchowe, tańce zespołowe. Ćwiczenia poprawiają motorykę i sprawność fizyczną, aktywizują społecznie, usuwają stres.

instruktor: Justyna Nawrot

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: Patrycja Bańbura

Akademia Tańca BAJLANDIA

nowość w NCK!

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

Warsztaty taneczne dla dzieci oparte na innowacyjnej metodzie animacji, w której dzieci stają się aktorami. Formuła tańcobajki, czyli bajki opowiedzianej tańcem, rozwija wyobraźnię i percepcję dzieci. Zajęcia taneczne wspaniale integrują w grupie rówieśniczej, wzmacniają kondycję fizyczną, a przede wszystkim dostarczają dużo pozytywnych emocji.

instruktor: Joanna Jania

Czas na jazz

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



Muzyczny Klub Przedszkolaka

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

Zajęcia edukacyjne adresowane do dzieci w wieku 4-5 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, 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

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, 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, Agnieszka Kapelan

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 odchłowe, interpretacja piosenki, praca z akompaniatorem, dobór repertuaru. Uczestnicy mają możliwość udziału w konkursach wokalnych oraz występów przed publicznością.

instruktorzy: Klaudia Rabiega, Joanna Grandys, Karolina Rutowska

Muzyczna Akademia Malucha

nowość w NCK!

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

Zajęcia skierowane do najmłodszych (dwie grupy wiekowe: 4-7 i 8-10 lat). Celem zajęć jest uwrażliwienie dzieci na muzykę, rozwijanie zdolności intelektualnych i ruchowych, ćwiczenie pamięci, wyobraźni i rozwijanie kreatywności. Zajęcia mają charakter zabawy, dostosowanej do wieku i poziomu rozwoju dziecka, podczas których m.in. odbywają się ćwiczenia fonacyjne – kształtujące poprawną wymowę i emisję głosu.

instruktor: Karolina Rutowska



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, 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. Zajęcia dla dzieci od 6 roku życia.

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. Zajęcia dla dzieci od 6 roku życia.

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, będzie okazją do rozwijania wyobraźni i zdolności plastycznych. Zajęcia dla dzieci od 7 roku życia.

instruktorzy: Jan Bosak, Marta Wakula-Mac

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.

instruktorzy: Jakub Zell, Łukasz Buczek

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. Zajęcia dla dzieci od 5 roku życia.

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.

instruktorzy: Łukasz Witecki – Estagiario „Sarigue”, Paweł Kołodziejczyk – Formado „Cavalo”



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 i Programowania

Robotyka i programowanie jako nowoczesne formy nauki pozwalają na przyswajanie wiedzy z zakresu informatyki oraz nowoczesnych technologii poprzez zabawę. Studenti Wydziału samodzielnie projektują i konstruują roboty, a także tworzą gry komputerowe, co pozwala na rozwijanie umiejętności logicznego i analitycznego myślenia, a także ćwiczy pamięć, rozwija kreatywność, zmusza do poszukiwań nowych, często niestandardowych rozwiązań.



Klub Super Mama – Małe Przedszkolaki

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

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

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

instruktor: Joanna Krysiak

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 i instrumenty, pomocne są też: chusty Klanzy, piteczki, chustki, balony, piórka, bańki mydlane oraz niewyczerpana energia i wyobraźnia dzieci.

instruktorzy: Maria Broniewska, Ewa Wicher

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: Bernadeta Nogaj

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

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 chlebowa (tradycje i zwyczaje związane z chlebem, narzędzia chlebowe), poznawanie narzędzi używanych w gospodarstwie (historia garnka, makutry, moździerza), zagadki ludowe, dawne zabawy dziecięce, przysłowia polskie i tradycje świąteczne, poznawanie smaków wiejskiej kuchni (degustacja kapusty, chleba wiejskiego, oscypka, 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 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

www.nck.krakow.pl



Kraków

sezon
2018/19
OFERTA

dla
młodzięży

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



nowohuckie
centrum
kultury

www.nck.krakow.pl

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 zamieszkane w Krakowie oraz krakowianie rozmyślowani 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 taniec współczesny, neoklasyczny 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, „Dwa światy” 2018.

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. 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. 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 oraz konkursach i festiwalach.

instruktor: Katarzyna Trynka-Ropa

Hartownia

nowość w NCK!

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

Nowa grupa tańca współczesnego dla młodzieży w wieku 10-13 lat, będąca rozwinięciem pracy Małego Teatru Ruchu, jak i propozycją dla osób chcących rozpocząć swoją taneczną przygodę w Krakowskim Centrum Choreograficznym – miejscu dedykowanego sztuce tańca. Lekcje (odbywające się dwa razy w tygodniu) będą bazowały na technice tańca współczesnego, wspomaganą ćwiczeniami rytmicznymi, koordynacyjnymi, sprawnościowymi i rozciągającymi. Hartownia pracuje w profesjonalnej przestrzeni Studia KCC, przygotowując się do występowania na scenie. Ideą przyświecającą grupie jest rzetelna praca nad techniką taneczną, dyscypliną oraz higieną zawodową tancerza – hartowanie zarówno ciała, jak i ducha. Młodzi tancerze będą uczyć się zdrowego trybu życia, dbania o własne ciało, formę i kondycję. Ważnym elementem programu jest budowanie umiejętności pracy w grupie, współdziałanie, radzenie sobie ze stresem oraz pielęgnowanie koleżeństwa i wzajemnego wsparcia.

instruktor: Karolina Graca

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 festiwalu 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 dwa 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: Monika Świeca, Marta Wołowicz, Anna Chmiel-Kowalska, Karolina Graca

Discofox

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 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: Joanna Jania, Renata Zajac, Barbara Bogustawska-Janusz, Joanna Gardyańczyk-Maj, Justyna Nawrot

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 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”

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.

instruktor: 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 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: Patrycja Bańbuta

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. Istota 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, Agnieszka Kapelan

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.

instruktorzy: Klaudia Rabiega, Joanna Grandys, Karolina Rutowska



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, szkliwienia 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.

instruktorzy: Jan Bosak, Marta Wakula-Mac

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

Warsztaty fotograficzne

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

Zajęcia w studio będą obejmować takie zagadnienia jak: oświetlenie studyjne, sprzęt cyfrowy w studio 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.

instruktorzy: Jakub Zell, Łukasz Buczek

Cocktail 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, rumbi, 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, płęć i umiejętności.

instruktor: Ewelina Tutka

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 na różnym poziomie sprawności ruchowej, które profilaktycznie chcą zadbać o swoją postawę i kręgosłup. Ćwiczenia wzmocniają mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz rozluźniają ramiona, kark i szyję, nie obciążają stawów, bo nie zawierają podskoków i dynamicznych ruchów.

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: Dominika Waksmundzka

Body Shape

nowość w NCK!

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

Nowoczesna forma zajęć fitness, która pozwala na rzeźbienie sylwetki. Ćwiczenia koncentrują się na poszczególnych partiach ciała (brzuch, uda, pośladki, ramiona) i wykorzystują dodatkowe rekwizyty w postaci hantli, pitek i gum. Efektem regularnych treningów jest smuklejsza sylwetka, wzmocnienie mięśni, a także poprawa elastyczności ciała i jędrności skóry.

instruktor: Dominika Waksmundzka



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.

instruktorzy: Łukasz Witecki – Estagiario „Sarigue”, Paweł Kołodziejczyk – Formado „Cavalo”

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. 35

Tradycyjna japońska sztuka walki, u podstawy której leży zasada „uśtępliwość 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 pisanie i rozumienia ze słuchu. Kładą także nacisk na umiejętność wypowiadania się w języku angielskim. Dużą uwagę przykładają także do poznania technik zdawania egzaminu: rozwiązywanie testów, oswajanie się z materiałami audio, poznawanie zasad pisanie 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

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, 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 prowadzone 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 Kreatywnego Pisania inspirowane twórczością Wyspiańskiego

nowość w NCK!

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

Program warsztatów obejmuje czternaście zajęć dwugodzinnych, w czasie których każdy uczestnik będzie miał możliwość zapoznania się z wieloma gatunkami literackimi po to, by mógł znaleźć dla siebie dogodną formę wypowiedzi lirycznej lub narracyjnej, a także będzie mógł rozwijać te umiejętności, które dają realne szanse na odniesienie sukcesu i umożliwiają samorealizację. W programie zajęć: pisanie tekstów, analiza, dyskusja.

instruktor: Magdalena Węgrzynowicz-Plichta

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

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 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





Kraków

sezon
2018/19
**OF
ER
TA**

**dla
dorosłych**

www.nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



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: Jarosław Świątek**instruktorzy tańca:** Anna Barańska, Alicja Śliwa**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 Podkowa**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, fokstroty) oraz tańce latynoamerykańskie (samba, cha-cha, 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. Tancerze, 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. 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. 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 oraz konkursach i festiwalach.

instruktor: Katarzyna Trynka-Ropa

Grupa MARAM

nowość w NCK!

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

Grupa narodziła się podczas regularnych zajęć tańca brzucha prowadzonych przez Sakinę. Powstała ze wspólnej pasji do tańca orientalnego i muzyki arabskiej, a także fascynacji egzotyką i wielobarwnością kultury Bliskiego Wschodu i Afryki Północnej.

instruktor: Adriana Tabaka „Sakina”

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

Stać 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 dwa 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: Anna Chmiel-Kowalska, Karolina Graca, Monika Świeca, Marta Wołowicz



Tanec 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 Zajac, Barbara Boguśławska-Janusz, Joanna Gardyańczyk-Maj, Justyna Nawrot

Discofox

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

instruktor: Ada Wantuch

Tanec 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 Podkova



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.

instruktor: 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 pradedny tanec kobiet starożytnego Egiptu, łączący kuszące ruchy bioder z subtelnym ruchem rąk, wyzwalający 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 salsy 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.

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”

Dwuletnie Studium Tańca

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

Dwuletnie Studium Tańca profesjonalnie przygotowuje absolwentów do pracy w charakterze instruktorów 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, Agnieszka Kapelan

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.

instruktorzy: Paweł Bieńkowski, Joanna Grandys, Klaudia Rabciga, Karolina Rutowska



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 Wakuła-Mac**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 zajęć może zostać każdy, kto pragnie 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: 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 fotograficzne

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

Zajęcia w studio będą obejmować takie zagadnienia jak: oświetlenie studyjne, sprzęt cyfrowy w studio 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 Kurzydto

Body Shape

nowość w NCK!

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

Nowoczesna forma zajęć fitness, która pozwala na rzeźbienie sylwetki. Ćwiczenia koncentrują się na poszczególnych partiach ciała (brzuch, uda, pośladki, ramiona) i wykorzystują dodatkowe rekwizyty w postaci hantli, piłek i gum. Efektem regularnych treningów jest smuklejsza sylwetka, wzmocnienie mięśni, a także poprawa elastyczności ciała i jędrności skóry.

instruktor: Dominika Waksmundzka

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.

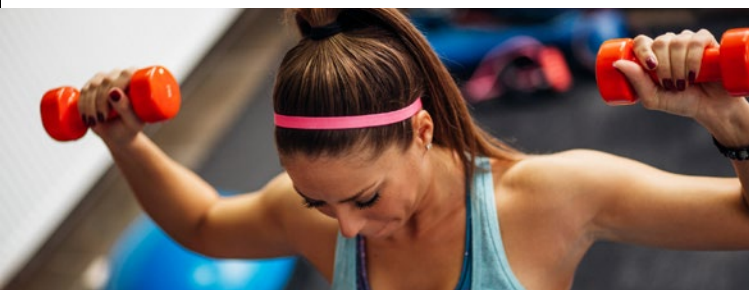
instruktor: Dominika Waksmundzka

Cocktail 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 zwierają podskoków i dynamicznych ruchów.

instruktor: Anna Kurzydło

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.

instruktor: Ewa Freindorf

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

Klub Super Mama – Fitness z maluszkiem

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

Wszechstronny i efektywny trening dla mam z matymi 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.

instruktorzy: Łukasz Witecki – Estagiario „Sarigue”, Paweł Kołodziejczyk – Formado „Cavalo”



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 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 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, Ewa Wicher

Klub Super Mama – Małe Przedszkolaki

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

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 Kreatywnego Pisania inspirowane twórczością Wyspiańskiego

nowość w NCK!

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

Program warsztatów obejmuje czternaście zajęć dwugodzinnych, w czasie których każdy uczestnik będzie miał możliwość zapoznania się z wieloma gatunkami literackimi po to, by mógł znaleźć dla siebie dogodną formę wypowiedzi lirycznej lub narracyjnej, a także będzie mógł rozwijać te umiejętności, które dają realne szanse na odniesienie sukcesu i umożliwiają samorealizację. W programie zajęć: pisanie tekstów, analiza, dyskusja.

instruktor: Magdalena Węgrzynowicz-Plichta

Kurs psychografologii

nowość w NCK!

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

Kurs obejmuje naukę analizy i interpretacji cech osobowościowych człowieka na podstawie charakteru pisma. Umiejętności grafologiczne są często wykorzystywane w różnych instytucjach państwowych, korporacjach itp. Kurs pozwala zdobyć nowe umiejętności, które mogą stać się pasją lub nowym zawodem.

instruktor: dr Grzegorz Duniec

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: 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: 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.

Klub Super Mama – wykłady

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Cykliczne spotkania i wykłady dla rodziców, prowadzone przez specjalistów różnych dziedzin, podejmujące różnorodną tematykę dotyczącą rozwoju psychofizycznego dzieci.

Zdrowie i medycyna

informacje: 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.

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

Spotkania literackie „literARTura”

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

Spotkania z autorami i wydawcami książek, które mają na celu promowanie ważnych i wartościowych pozycji literackich.



Biblioteka

informacje: 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

www.nck.krakow.pl



**dla
seniorów**

www.nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



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, Renata Zając, Barbara Bogusławska-Janusz, Joanna Gardyańczyk-Maj, Justyna Nawrot

Discofox

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

instruktor: Ada Wantuch

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 występu przed publicznością.

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

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 akompaniamentem.

instruktorzy: Paweł Bieńkowski, Klaudia Rabiega, Joanna Grandys, Karolina Rutowska



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 REKREACYJNE

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.

instruktor: Ewa Freindorf

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

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 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



Klub malarzy amatorów ATELIER

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

Uczestnikiem zajęć może zostać każdy, kto pragnie 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

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

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



Krakowski Klub Fotograficzny

informacje: 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 fotograficzne

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



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 Kreatywnego Pisania inspirowane twórczością Wyspiańskiego **nowość w NCK!**

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

Program warsztatów obejmuje czternaście zajęć dwugodzinnych, w czasie których każdy uczestnik będzie miał możliwość zapoznania się z wieloma gatunkami literackimi po to, by mógł znaleźć dla siebie dogodną formę wypowiedzi lirycznej lub narracyjnej, a także będzie mógł rozwijać te umiejętności, które dają realne szanse na odniesienie sukcesu i umożliwiają samorealizację. W programie zajęć: pisanie tekstów, analiza, dyskusja.

instruktor: Magdalena Węgrzynowicz-Plichta

Kurs psychografologii

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

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

prowadzenie: dr Grzegorz Duniec

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

Spotkania literackie „literARTura”

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania z autorami i wydawcami książek, które mają na celu promowanie ważnych i wartościowych pozycji literackich.

prowadzenie: Wojciech Dąbrowski

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: 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: 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.



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

www.nck.krakow.pl