



Kraków

sezon
2019/20
**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 wielu znaczących festiwali i koncertów. Wielokrotnie reprezentował Polskę na międzynarodowych festiwalach folklorystycznych.

kierownik zespołu: Adam Śliwa**instruktorzy tańca:** Anna Barańska, Marcin Stręk**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, 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 projektach realizowanych w NCK. Zespół uczestniczył w wielu realizacjach telewizyjnych oraz konkursach i festiwalach.

instruktor: Katarzyna Trynka-Ropa

Grupa MARAM

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”



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 Krakowskiego Centrum Choreograficznego. W ramach Centrum działają:

Pracownia

Stale zajęcia dla średnio zaawansowanych i zaawansowanych tancerzy, odbywające się dwa razy w tygodniu, w zamkniętych grupach, przeznaczone dla osób pełnoletnich. Program Pracowni obejmuje lekcje tańca współczesnego, taniec fizyczny oraz techniki wspomagające w postaci ćwiczeń ekspresyjnych, elementów baletowych i akrobatycznych, improwizację, kontakt i partnerowania. Podczas zajęć poza treningiem techniki tanecznej wprowadzane są także ćwiczenia wyrazowe, mające na celu kompleksowo przygotować tancerzy do świadomej pracy na scenie, czego efekty można zaobserwować podczas pokazu w czerwcu. Opiekę merytoryczną i artystyczną nad Pracownią sprawują tancerki Krakowskiego Centrum Choreograficznego.

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. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu i są adresowane do osób powyżej 16 roku życia.

instruktorzy: Marta Wołowicz, Monika Świeca, Agata Mołąg



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 Zajac, Barbara Bogustawska-Janusz, Justyna Nawrot, Karolina Jarzec

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

Taniec współczesny

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

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

instruktor: Renata Podkowa



Taniec klasyczny

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

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

instruktor: Aleksandra Chyży

Taniec brzucha

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

Taniec brzucha – znany też pod nazwą Belly Dance – to prawnie taniec kobiet starożytnego Egiptu, łączący kuszące ruchy bioder z subtelnym ruchem rąk, wyzwajający 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”

Latino solo

nowość w NCK!

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

Mieszanka gorących rytmów latynoamerykańskich. Proste układy taneczne w rytmie salsy, bachaty i cha-cha są zastrzykiem pozytywnej energii, a wykonywane figury świetnie wpływają na całą sylwetkę i ogólną postawę ciała. Program zajęć obejmuje rozgrzewkę, która wzmacnia poszczególne partie ciała (brzuch, talię, ramiona i barki), naukę kroków tanecznych i prostych choreografii, które angażują całe ciało oraz końcowe ćwiczenia relaksujące i rozciągające.

instruktor: Karolina Jarzec

Tańce w kręgu

nowość w NCK!

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

Taneczna i muzyczna wędrówka po Europie oraz innych kontynentach. Uczestnicy zajęć poznają: włoską Tarantelę, grecki Enas Mythos, francuski La Dance Bergerienne, zespół „belgijską”, walc wiedeński, Country prosto z dzikiego zachodu, peruwiańsko-chilijski Jacku, brazylijską Chica Boom, jak również żydowską Horę i dworski Menuet.

instruktor: Ada Wantuch

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.

instruktor: Marcin Sottys

Break Dance

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

Taniec z dużą ilością elementów siłowo-sprawnościowych oraz figur wykonywanych w „parterze”, często całym ciałem, na ziemi. Zajęcia rozpoczynają się od półgodzinnej rozgrzewki i rozciągania metodą stretching, po czym następuje opis i prezentacja sposobu wykonywania układu tanecznego oraz indywidualne ćwiczenie figury pod okiem instruktora.

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: 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: Joanna Grandys, Klaudia Rabiega, Iga Piorunowicz, Anna Wrzosek, Joanna Świniarska



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 m.in.: elementarne zajęcia aktorskie, interpretację tekstu, dykcję i improwizację 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**Grafika warsztatowa****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.

instruktorzy: Jan Bosak, Marta Wakuła-Mac**Autorska pracownia malarstwa i rysunku****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

Prowadzący zajęcia – 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, zapisując się na kolejne semestry.

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

Quilling, zwany także papierowym filigranem, polega na nawijaniu wąskich pasków papieru w kształt spiralnej sprężyny i odpowiednim jej formowaniu. Efektem pracy są przedmioty zarówno dekoracyjne, jak i użytkowe. Modelowanie papieru to bardzo dobre ćwiczenie manualne dla dłoni, rozrywka dla osób w różnym wieku, a także możliwość rozbudzenia wyobraźni.

instruktor: Jolanta Krzyworzeka-Smolik

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:** tel. 12 644 02 66 wew. 30

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

Zajęcia ruchowe dla mężczyzn, poprawiające kondycję, podkręcające metabolizm i kształtujące poszczególne partie mięśni. Ćwiczenia obejmują elementy crossfitu, tabaty i stretchingu.

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**Body Shape****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: Agata Fatyg**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, salsy, cumbia, reggaeton, soca, mambo, rumby oraz elementów Bollywood, tańca brzucha i treningu siłowego.

instruktor: Katarzyna Lichnowska**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 zawierają 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 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, Katarzyna Wrzesień, Tomasz Samek

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 – Estagiaro „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, francuski, hiszpański, włoski

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, 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, 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, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski

Business English

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

Profesjonalne szkolenie językowe, 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 skierowany jest 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. W trakcie 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 rówieśników 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 1-3 lat z rodzicem/opiekunem. Specjalne zajęcia ogólnorozwojowe wprowadzające w świat ruchu. Dostarczą każdej mamie i każdemu tacie ciekawych pomysłów do tworzenia własnych zabaw. Dla dzieci okażą się ciekawą formą aktywności, która zaowocuje w przyszłości przekonaniem, że ruch to źródło zdrowia i dobrego samopoczucia.

instruktor: Joanna Krysiak

Warsztaty dziennikarskie

nowość w NCK!

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

Podczas warsztatów adepci sztuki dziennikarskiej dowiedzą się jak pracować z mikrofonem, czego nie lubi kamera, jak przeprowadzić dobry wywiad, jak zrelacjonować wydarzenie oraz czym jest kaczka dziennikarska. Program przewiduje zajęcia teoretyczne i ćwiczenia praktyczne.

Warsztaty twórczego pisania

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

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

instruktor: Magdalena Węgrzynowicz-Plichta

Kurs psychografologii

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.

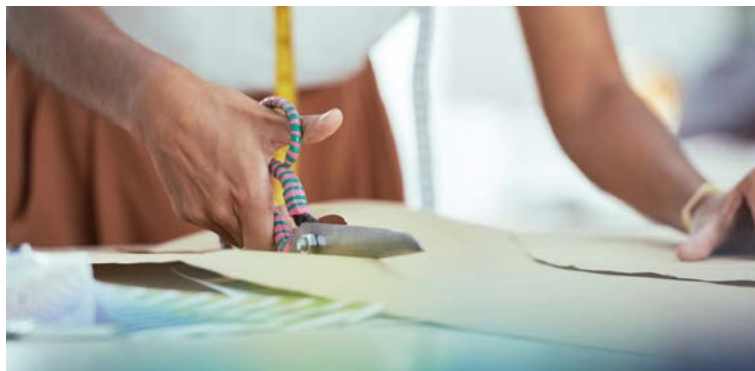
instruktor: dr Grzegorz Duniec

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

Cyklicznie odbywające się wydarzenie przeznaczone dla miłośników polskiej muzyki, którzy chcą przyjemnie i aktywnie spędzić czas słuchając i śpiewając ulubione piosenki XX wieku. Uczestnicy każdorazowo otrzymują teksty utworów do wspólnego śpiewania, mają także możliwość zaprezentowania własnej interpretacji piosenki z profesjonalnym podkładem muzycznym.

prowadzenie: Wojciech Dąbrowski

Spotkania literackie „liteARTura”

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.

Scena Piosenki Autorskiej

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 55

Wyjątkowe, kameralne spotkania z artystami prezentującymi własną twórczość. Podczas koncertów, oprócz muzyki, usłyszymy także historie powstania utworów oraz anegdoty z życia twórców.

prowadzenie: Basia Stępnia-Wilk

Najpiękniejsze piosenki

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 55

Comiesięczne spotkania z muzyką na żywo. Podczas koncertów przypomnimy największe przeboje wyjątkowych artystów.

prowadzenie: Basia Stępnia-Wilk



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

