

## W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH

Wakacyjne trenowanie formy. Gimnastyka dla wszystkich, bez względu na wiek, płeć i umiejętności. Dynamiczne połączenie fitnessu i tańców latynoamerykańskich.

### COCKTAIL DANCE

**5 lipca – 30 sierpnia** (pon.), g. 18.30 sala C-2  
instruktor: **Ewelina Tutka**

### ZUMBA

**5 lipca – 30 sierpnia**  
pon., g. 20.00, śr., g. 19.00 sala C-2  
instruktor: **Justyna Madziar**

### AEROBIK

**13 lipca – 31 sierpnia** (wt. i czw.), g. 19.00 sala 206  
instruktor: **Anna Kurzydło**

### PILATES

**13 lipca – 31 sierpnia** (wt. i czw.), g. 18.00 sala 206  
**28 czerwca – 30 sierpnia** (pon. i śr.), g. 9.00 sala 206  
instruktorzy: **Anna Kurzydło, Aneta Zatorowska**

UWAGA: Na każdych zajęciach obowiązują zapisy i rezerwacja terminów w harmonogramie. Warunkiem rozpoczęcia poszczególnych zajęć jest utworzenie grupy (max 15 os.)  
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

koszt: 25 – 100 zł w zależności od rodzaju i ilości zajęć

Szczegółowy program zajęć wakacyjnych dostępny na naszej stronie internetowej: [www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl)

UWAGA: warunkiem uruchomienia zajęć jest zebranie odpowiedniej ilości osób.

## NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

### BILETY I INFORMACJE

**Biuro Organizacji Widowni**  
tel. 12 644 02 66 wew. 55  
rezerwacja@nck.krakow.pl  
[www.nck.krakow.pl](http://www.nck.krakow.pl)

## KLUB SUPER MAMA – Fitness z maluszkiem

**lipiec-sierpień** (wt. i czw.), g. 11.15 sala 009  
Zajęcia są propozycją wspólnej aktywności dla mamy z dzieckiem i odbywają się w sali ćwiczeń, a jeśli jest ładna pogoda ćwiczymy na świeżym powietrzu.

instruktor: **Aneta Zatorowska**  
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35  
jednorazowa wejściówka – 1 zł

## ARTYSTYCZNY KOGEL – MOGEL

**zajęcia muzyczno-ruchowe dla dzieci w wieku 5-8 lat**  
**5-23 lipca** (pon., śr., pt.), g. 9.00-16.00 sala 204  
Wyśmienita zabawa i edukacja artystyczna, przygoda i integracja rówieśnicza.  
W programie: nauka piosenek i zabawy muzyczne, nauka tańca, plastyka, warsztaty teatralne oraz niespodzianki.

instruktorzy: **Ewa Nazim-Zygadło, Justyna Nawrot, Anna Gotda, Marlena Topolska**  
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10  
jednorazowa wejściówka – 60 zł/1 dzień

## SZALONE DISCO – zajęcia taneczne dla dzieci 7-14 lat

**2-27 sierpnia** (pon., śr., pt.), g. 16.30-18.00 sala C-2  
Energetyczne połączenie nauki tańca, zabawy i rekreacji.

instruktor: **Katarzyna Trynka-Ropa**  
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10  
jednorazowa wejściówka – 25 zł

## HIP-HOPOWY FLOW – zajęcia dla dzieci i młodzieży od 9 lat

**5-28 lipca** (pon. i śr.) sala C-4  
g. 17.00 – 18.15 dzieci (9-14 lat)

Warsztaty pełne ekspresji i dynamiki. Rozwijają wszystkie cechy motoryczne: wytrzymałość, gibkość, zwinność, skoczność.  
instruktor: **Patrycja Bańbuła**  
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10  
jednorazowa wejściówka – 25 zł



## TAŃCZ RAZEM Z NAMI

**wakacyjny kurs tańca towarzyskiego dla młodzieży i dorosłych**  
**3-26 sierpnia** (wt. i czw.), g. 19.00-21.00 sala C-4  
W programie nauka tańców standardowych i latynoamerykańskich w wersji użytkowej dla początkujących.

instruktor: **Karolina Jarzec**  
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10  
kurs – 240 zł

## TEATROMANIA

**warsztaty teatralne dla dzieci, młodzieży i dorosłych**  
GRUPA A  
**5-22 lipca** (pon. i śr.) studio teatralne 209  
g. 16.00-18.00 dzieci i młodzież (8-15 lat)  
g. 18.15-21.15 dorośli (od 16 lat)  
GRUPA B  
**5-22 lipca** (wt. i czw.) studio teatralne 209  
g. 16.00-18.00 dzieci i młodzież (8-15 lat)  
g. 18.15-21.15 dorośli (od 16 lat)

Zapraszamy pasjonatów teatru, którzy chcą poznać kulisy pracy aktora, odkryć swój artystyczny potencjał i radość nieskrępowanego tworzenia. Celem zajęć jest rozwój świadomości twórczej, wyobraźni i kreatywności. W warsztatach uczestniczą aktorzy grup teatralnych działających w NCK w ramach Sceny Ab Intra. Na zajęciach obowiązuje wygodny, niekrępujący ruchów strój.

instruktor: **Marlena Topolska**  
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10  
cały warsztat – 200 zł/jedna grupa  
jednorazowa wejściówka – 25 zł

## PIOSENKA JEST DOBRA NA WSZYSTKO

**wakacyjne studio wokalne**  
**1-16 lipca**, g. 9.00-18.00 sala 007  
zajęcia indywidualne (harmonogram do ustalenia)  
Warsztaty z emisji głosu dla dzieci, młodzieży i dorosłych.  
W programie m.in.: ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, artykulatoryjne i wprawki głosowe.  
instruktor: **Joanna Grandys-Wnuk**  
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10  
jednorazowa wejściówka – 60 zł/lekcja 45 min

## LABORATORIUM DŹWIĘKU

**12 lipca – 30 sierpnia**, g. 12.00-20.00 sala 210  
zajęcia indywidualne (harmonogram do ustalenia)  
Wakacyjne kursy nauki gry na fortepianie dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Rozwijanie talentu muzycznego i kształcenie słuchu w ramach indywidualnych lekcji  
instruktor: **Agnieszka Kapelan** (fortepian)  
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10  
jednorazowa wejściówka – 60 zł/lekcja 45 min

 **Kraków**

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

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

NH FEST / lato w mieście  
2021

IN  
FOR  
MA  
TOR

 nowohuckie  
centrum  
kultury

 nck  
scena

 nowohuckie  
centrum  
kultury



## LATO W MIEŚCIE – dwa miesiące pełne atrakcji!

Jak co roku na lipiec i sierpień zaplanowaliśmy w NCK wiele atrakcji dla wszystkich tych, którzy spędzać będą wakacje w Krakowie i okolicach. Dla najmłodszych, starszych i całkiem dorosłych. Odbędą się twórcze warsztaty i zajęcia z różnych dziedzin – taniec, muzyka, teatr, plastyka, sport i rekreacja.

### FESTIWAL TEATRÓW DLA DZIECI

#### 27 czerwca – 3 lipca

Letnia edycja Festiwalu to siedem przedstawień na scenach NCK. Pojawia się dobrze znani bohaterowie dziecięcej literatury – Calineczka, Plastuś i Alicja w Krainie Czarów. Nie zabraknie również twórczych warsztatów nawiązujących do spektakli, które mają na celu pokazać, że pobyt w teatrze może pobudzić kreatywną twórczość u dzieci.

#### PROGRAM:

##### 27 czerwca (nd.)

- g. 11.00 „Plastusiowy Pamiętnik” – Teatr Nowy z Zabrze
- g. 12.30 „Zakamarki piórnika” – warsztaty
- g. 14.00 „W świecie Plastusia” – warsztaty
- g. 17.00 „Piraci z Karaibów” – spektakl interaktywny

##### 28 czerwca (pon.)

- g. 11.00 „Tymoteusz i Psiuńcio” – Teatr Dzieci Zagłębia im. Jana Dormana z Będzina
- g. 12.30 „Wymarzony Psiuńcio” – warsztaty
- g. 14.00 „Zbudujmy dom dla Psiuńcia” – warsztaty

##### 29 czerwca (wt.)

- g. 11.00 „Alicja w Krainie Czarów” – Teatr Maska z Rzeszowa
- g. 12.30 „Przygoda po drugiej stronie lustra” – warsztaty
- g. 14.00 „Poznajmy krainę czarów Alicji” – warsztaty

##### 30 czerwca (śr.)

- g. 11.00 „Oceanarium” – Teatr Figurki z Krakowa
- g. 11.30 „Zanurz się w oceanie” – warsztaty
- g. 12.30 „Wakacyjne Przygody Wesolej Czarownicy” – warsztaty

##### 1 lipca (czw.)

- g. 11.00 „Smakowita chatka” – warsztaty
- g. 12.30 „Czego może nauczyć nas podróż do Czarnoksiężnika z krainy Oz? – warsztaty

##### 2 lipca (pt.)

- g. 11.00 „Calineczka” – Śląski Teatr Lalki i Aktora „Ateneum” z Katowic
- g. 12.30 „Podróże Calineczki” – warsztaty
- g. 14.00 „Mały świat Calineczki” – warsztaty

##### 3 lipca (sob.)

- g. 11.00 „Czarnoksiężnik z Krainy Oz” – Teatr Miniatura z Gdańska
- g. 12.30 „Spotkanie z Czarnoksiężnikiem” – warsztaty

Szczegółowy program dostępny na: [www.festiwalteatrow.pl](http://www.festiwalteatrow.pl)  
Informacje i bilety: tel. 12 644 02 66 w. 55, rezerwacja@nck.krakow.pl

### RODZINNE WARSZTATY GRAFICZNE

#### 7, 14, 21 lipca, 20, 25, 30 sierpnia

g. 10.00-12.00, 13.00-15.00 sala 115  
Prace graficzne wykonane zostaną w technice linorytu i monotypii. Poziom trudności będzie dostosowany indywidualnie do uczestników zajęć. W programie:

- Poznanie podstawowych zasad techniki druku wypukłego jaką jest linoryt.
- Praca nad samodzielnie wykonanym projektem rysunkowym, szkicem.
- Poznanie zasad i sposobów przenoszenia projektu na matrycę linoleum.
- Samodzielna praca nad wykonywaniem matrycy.
- Wykonywanie odbitek próbnych i drukowanie gotowych grafik na profesjonalnej prasie graficznej.

instruktor: **Marta Wakuła-Mac**

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

jednorazowa wejściówka – 20 zł

### WARSZTATY GRAFIKI WARSZTATOWEJ – dla dorosłych

#### 5, 19 lipca, g. 17.00-20.00 sala A 115

Program:

- Poznanie podstawowych zasad techniki druku wypukłego jaką jest linoryt.
- Praca nad samodzielnie wykonanym projektem rysunkowym, szkicem.
- Poznanie zasad i sposobów przenoszenia projektu na matrycę linoleum.
- Samodzielna praca nad wykonywaniem matrycy.
- Wykonywanie odbitek próbnych i drukowanie gotowych grafik na profesjonalnej prasie graficznej.

instruktor: **Marta Wakuła-Mac**

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

jednorazowa wejściówka – 35 zł



### RODZINNE WARSZTATY CERAMICZNE

#### warsztaty ceramiczne do dzieci i dorosłych

#### 5, 7, 12, 14, 19, 21 lipca

g. 10.00-11.30, 12.30-14.00, 15.00-16.30 sala 012  
Stwórz płytkę ceramiczną do pracowni NCK we współpracy z absolwentami wydziału rzeźby Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Płytki ceramiczne powstałe na warsztatach zostaną wykorzystane do stworzenia artystycznej mozaiki na podłodze w pracowni.

Program zajęć:

- Teoretyczne wprowadzenie uczestników w zagadnienia ceramiki użytkowej.
- Stworzenie własnych kreatywnych projektów płytek ceramicznych oraz realizacja koncepcji poprzez modelowanie z gliny.
- Przygotowanie wykonanych dzieł do wypału na biskwit.
- Szklwienie wypalonych form.

instruktor: **Bożena Szuflika**

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

jednorazowa wejściówka – 20 zł

### WARSZTATY CERAMICZNE DLA DOROSŁYCH

#### 6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28 lipca, g. 17.00-19.00 sala 012

Program zajęć:

- Zapoznanie uczestników z teoretyczną stroną wykonywania ceramiki użytkowej.
- Stworzenie własnych projektów ceramiki użytkowej oraz modelowanie z gliny.
- Wprowadzenie w tajniki wypału w piecu ceramicznym.
- Szklwienie wypalonych form.

instruktor: **Bożena Szuflika**

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

jednorazowa wejściówka – 35 zł

### PLENER MALARSKI NA ŁĄKACH NOWOHUCKICH

#### warsztaty

#### 12, 14 sierpnia, g. 11.00-14.00

Plenerowe warsztaty malarskie dla osób początkujących i zaawansowanych. Zajęcia odbywać się będą pod opieką profesjonalnych artystów.

instruktor: **Mariusz Dudek**

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

jednorazowa wejściówka – 20 zł

### MARTWA NATURA, STUDIUM POSTACI – warsztaty malarskie

#### 19 sierpnia, g. 16.00-19.00 sala 115

instruktor: **Mariusz Dudek**

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

jednorazowa wejściówka – 20 zł

### WARSZTATY RYSUNKU I MALARSTWA

#### 9, 16, 23, 30 lipca

g. 10.00-11.30, 12.00-13.30, 14.30-16.00 sala 012  
Uczestnicy zajęć poznają różne techniki rysunkowe, malarskie, elementy kompozycji plastycznych i form dekoracyjnych. W twórczej i przyjaznej atmosferze, będą mieli okazję doskonalić swoje zdolności, uczyć się koncentracji, rozwijać wrażliwość i zmysł obserwacji.

instruktor: **Bożena Szuflika**

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

jednorazowa wejściówka – 20 zł

### ATELIER

#### 6, 13, 20, 27 lipca, g. 10.00-13.00 sala 012

Uczestnikiem może zostać każdy, kto ma ochotę pracować nad rozwojem własnych plastycznych talentów lub chce mity spędzić czas – malując i rysując w grupie rówieśników.

instruktor: **Bożena Szuflika**

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

jednorazowa wejściówka – 20 zł

### NOWOHUCKI UNIwersYTET DZIECI – WYDZIAŁ ROBOTYKI

#### zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat

#### 12-23 lipca (pon., śr., pt), g. 10.00-12.00 sala C-3

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

koszt: 150 zł/tydzień, 300 zł/dwa tygodnie

### NOWOHUCKI UNIwersYTET DZIECI – WYDZIAŁ PROGRAMOWANIA

#### – zajęcia dla dzieci w wieku 11-16 lat

#### 5-16 lipca (pon., śr., pt.), g. 12.30-14.30 sala C-3

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

koszt: 150 zł/tydzień, 300 zł/dwa tygodnie

### KLUB SUPER MAMA – SMYKO-multisensoryka

#### 6, 13 lipca i 3, 10, 17, 24, 31 sierpnia

(wt.), g. 9.00 i 10.00 sala 208

Rodzice i opiekunowie poznają w jaki sposób prawidłowo stymulować wszystkie zmysły maluszka poprzez proste aktywności i zabawę.

instruktor: **Katarzyna Wróbel**

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

jednorazowa wejściówka – 1 zł

### KLUB SUPER MAMA – Joga dla kobiet w ciąży

#### lipiec-sierpień (wt. i czw.), g. 9.30 sala 009

Ćwiczenia specjalnie wybrane i dopasowane do potrzeb i możliwości przyszłych mam.

instruktor: **Magdalena Repetowska**

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

jednorazowa wejściówka – 1 zł