



Kraków

sezon
2021/22

OF
ER
TA

dla
dzieci

www.nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



nowohuckie
centrum
kultury

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.

kierownik zespołu: Adam Śliwa**opieka artystyczna:** Sabina Szybka**instruktorki tańca:** Alicja Śliwa, Agnieszka Topór**przygotowanie wokalne:** Andrzej Cebulak**akompaniament:** Krystyna Stala**Dziecięcy Zespół Góralski MALI HAMERNICY****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Członkami Małych Hamerników są dzieci i młodzież w wieku 5-15 lat. W swoim bogatym repertuarze zespół posiada pieśni i tańce prezentujące w autentycznej formie folklor Skalnego Podhala. W trakcie trzydziestu siedmiu lat swojej działalności Mali Hamernicy dali 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, „Alicja w Krainie Czarów” 2019 i „Suita kosmiczna” 2021.

instruktorka: 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, do znanych utworów muzyki popularnej, oparte są na technice tańca nowoczesnego, z wykorzystaniem elementów disco, funky i hip-hopu. Efekty pracy zespołu można oglądać podczas imprez organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury.

instruktorka: Katarzyna Trynka-Ropa**Mały Teatr Ruchu****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 20

Podstawowymi założeniami Małego Teatru Ruchu są wprowadzenie dzieci w świat sztuki performatywnej oraz zaznajomienie ich z tajnikami pracy scenicznej. Program edukacyjny obejmuje poszerzanie umiejętności z zakresu różnych technik tanecznych, rytmiki oraz wyrazu scenicznego. Uczestnicy lekcji rozwijają świadomość ciała, wyobraźnię przestrzenną, plastykę oraz ekspresję ruchu. Zajęcia dedykowane dzieciom w wieku 4-9 lat.

instruktorka: Anna Chmiel-Kowalska**Hartownia****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 20

Grupa tańca współczesnego dla dzieci w wieku 10-13 lat, będąca rozwinięciem pracy Małego Teatru Ruchu oraz propozycją dla osób chcących rozpocząć swoją taneczną drogę w Krakowskim Centrum Choreograficznym - miejscu dedykowanemu sztuce tańca.

Zajęcia – odbywające się dwa razy w tygodniu – bazują na technice tańca współczesnego, wspomaganej ćwiczeniami rytmicznymi, koordynacyjnymi, sprawnościowymi i rozciągającymi. W ramach programu uczestnicy pracują w profesjonalnej przestrzeni Studia KCC, przygotowując się do występowania na scenie – pod koniec sezonu organizowany jest taneczny pokaz.

Ideą przyświecającą grupie jest intensywna praca nad techniką taneczną, dyscypliną oraz higieną zawodową tancerza, które służą hartowaniu zarówno ciała, jak i ducha. Młodzi tancerze uczą się zdrowego trybu życia, dbania o formę i kondycję. Ważnym elementem programu jest budowanie umiejętności pracy w grupie, radzenie sobie ze stresem oraz tworzenie koleżeńskich relacji.

instruktorka: Karolina Graca

Taneczna Akademia Malucha

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

Zajęcia taneczne dla przedszkolaków od 3 roku życia. Taniec towarzyski, disco, gry i zabawy rytmiczno-ruchowe oraz tańce zespołowe poprawiają motorykę i sprawność fizyczną, pomagają w budowaniu koleżeńskich relacji i redukują stres.

instruktorka: 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, umuzykalniające, nauka podstawowych pozycji stóp i rąk, elementy pantomimy, zabawy muzyczne.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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, operującym takimi formami ruchu jak: waving (fale), popping (napinanie mięśni), locking.

instruktorka: Patrycja Bańbuta

Akademia Tańca BAJLANDIA

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 zajęć oparta na bajkach opowiadanych tańcem rozwija wyobraźnię i percepcję dzieci. Zajęcia taneczne wspierają integrację w grupie rówieśniczej, wzmacniają kondycję fizyczną, a przede wszystkim dostarczają dużo pozytywnych emocji. Programy oparte na różnorodnych rytmach tanecznych, zbudowane w konwencji zabawy muzycznej z udziałem bajkowych bohaterów świetnie prezentują się na występach i pokazach dla publiczności.

instruktorka: Joanna Jania



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.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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.

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

instruktorki: Joanna Grandys-Wnuk, Małgorzata Hyży-Wypart, Justyna Odon

ZAJĘCIA TEATRALNE

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.

instruktorka: 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.

instruktorki: Bożena Szuflita, Jadwiga Magryś-Borowiec**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. Zajęcia dla dzieci od 6. roku życia.

instruktorka: Bożena Szuflita**Grafika warsztatowa****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 Wakuła-Mac**Akrobatyka****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Aktywność adresowana do dzieci od 5. roku życia. Uczestnicy zajęć będą uczyć się podstawowych elementów akrobatycznych, takich jak przewroty, przerzuty, przejścia, stójki oraz pracować nad siłą i gibkością, która pomoże im w opanowaniu elementów trudniejszych, takich jak szpagaty czy stanie na rękach. Zajęcia poprawią ogólną sprawność uczestników, wzmocnią i uelastycznią ciało, a przede wszystkim będą dobrą zabawą.

instruktor: Łukasz Buczek**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.

instruktor: Łukasz Witecki, Kamil Smętek

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, francuski, hiszpański, włoski

Kursy dla uczniów szkół podstawowych

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

Uczniowie, poprzez aktywne, ciekawe zajęcia i stymulujące ćwiczenia, stopniowo budują swoją świadomość w zakresie języka obcego. Rozwijają wszystkie sprawności językowe: rozumienie ze słuchu, czytanie, pisanie, mówienie i prowadzenie dialogu.

języki: angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski

Kursy przygotowujące do egzaminu ósmoklasisty

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, 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



Nowohucki Uniwersytet Dzieci

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

Nowohucki Uniwersytet Dzieci jest wyprawą w niesamowity świat nauki, w którym trudne zagadnienia podane są w atrakcyjnej formie, dostosowanej do dziecięcej percepcji.

Wydział Detektywistyczny

Każdy z nas ma w sobie żyłkę detektywa! W trakcie zajęć uczestnicy będą analizować ślady kryminalistyczne, aby samodzielnie rozwiązać zagadkę detektywistyczną. Warsztaty uczą analitycznego myślenia i samodzielnego poszukiwania odpowiedzi na zadawane pytania. Zajęcia dedykowane uczestnikom w wieku 6-9 lat.

Wydział ProGRAMowania

nowość w NCK!

Celem zajęć jest wprowadzenie młodzieży w świat języka programowania Python, który swoje zastosowanie znajduje podczas tworzenia zalecanych aplikacji, strony internetowej oraz przygotowywania funkcji widocznych dla użytkownika. Kurs trwa 12 godzin i jest dedykowany uczestnikom w wieku 11-16 lat.

Wydział Przyrodniczy

Otoczający nas świat jest niezwykle fascynujący, a w codziennym życiu na każdym kroku mamy do czynienia z biologią, chemią, fizyką i innymi dziedzinami nauki, które tylko z pozoru brzmią bardzo skomplikowanie. Podczas warsztatów robimy eksperymenty, uczymy się zrozumieć zjawiska zachodzące wokół nas i świetnie się bawimy! Zajęcia dedykowane uczestnikom w wieku 4-8 lat.

Wydział Robotyki

Robotyka i programowanie jako nowoczesne formy nauki pozwalają na przyswajanie wiedzy z zakresu informatyki oraz nowoczesnych technologii poprzez zabawę. Studenci 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. Warsztaty dedykowane uczestnikom w wieku 6-10 lat.

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. Warsztaty dedykowane uczestnikom w wieku 6-9 lat.

Klub Super Mama

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

Klub Super Mama to miejsce spotkań, zdobywania wiedzy, nowych umiejętności, wymiany doświadczeń i wzajemnego wspierania się w rodzicielstwie.

Fikanki-przytulanki

Ogólnorozwojowe zajęcia z elementami Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, stanowiące szeroki wachlarz inspiracyjnych zabaw do wykorzystania w domu. Zajęcia dedykowane dzieciom w wieku 1,5-2,5 roku.

instruktorka: Katarzyna Wróbel

Fitness z maluszkiem

Wszechstronny i efektywny trening dla rodzica z dzieckiem w wieku 0-1 rok. Uczestnicząc w zajęciach rodzic 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 i okazja do budowania wzajemnej więzi.

instruktorka: Aneta Zatorowska

Małe Przedszkolaki

Zajęcia adaptacyjno-edukacyjno dla najmłodszych dzieci w wieku 1,5 roku-3 lata, które przygotowują 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.

instruktorka: Joanna Krysiak

Poznaj(my) się

Zajęcia przygotowują do szybkiej adaptacji przedszkolnej i są przeznaczone dla uczestników w wieku 1,5 roku-3 lata. Zabawy prowadzone w trakcie zajęć inspirowane są elementami arteterapii i bajkoterapii, a program dydaktyczny opiera się na współcześnie stosowanych metodach psychologicznych i pedagogicznych.

instruktorka: Katarzyna Wróbel



Ruchy Maluchy!

Zajęcia gimnastyczno-sportowe z elementami umuzykalniania dla dzieci w wieku 1,5-2,5 roku. Na każdym spotkaniu biegamy, skaczemy, turlamy się, poznajemy części ciała, pobudzamy wyobraźnię i uczymy się współpracy ze sobą.

instruktorka: Joanna Krysiak

SMYKO-multisensoryka

Zajęcia sensoryczne dla dzieci od 12 miesiąca do 3. roku życia, które stymulują wszystkie 7 zmysłów. Rodzice i opiekunowie poznają – poprzez proste aktywności i zabawę – w jaki sposób prawidłowo stymulować zmysły maluszka, aby wspierać jego rozwój.

instruktorka: Katarzyna Wróbel

Zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i małych dzieci

Dzieci rodzą się utalentowane i niezwykle twórcze, a muzykalność jest jedną z wielu dziedzin, do których każdy człowiek ma predyspozycje od chwili narodzin. Tak więc poczucie rytmu, melodii i harmonii nie jest zarezerwowane tylko dla wybranych. Na zajęciach uczymy dzieci muzycznego języka podobnie, jak uczy się języka mówionego. Zajęcia prowadzone metodą prof. E. E. Gordona.

instruktorki: Monika Madej, Ewa Wicher



Warsztaty komiksu

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

Zajęcia są ukierunkowane na poznanie i zrozumienie języka komiksu, a ich formuła jest oparta na wyobraźni, radości tworzenia, kreatywności oraz zabawach z papierem. Każdorazowo zajęcia będą składały się z trzech statycznych elementów: ciekawostek ze świata komiksu, zabaw komiksowych i ćwiczeń praktycznych. Zajęcia dedykowane są dzieciom od 8 roku życia, ale zachęcamy do udziału także rodziców.

instruktor: Robert Trojanowski

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.

instruktorka: Daria Kaźmierczyk-Romańczyk

Trening koncentracji

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

Zajęcia kształcą umiejętności koncentracji, tworzenia skojarzeń – rozwijają spostrzegawczość i zdolności zapamiętywania, ucą współpracę 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.

instruktorka: Bernadeta Nogaj

Szachy - trening umysłu

nowość w NCK!

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

Szachy to strategiczna gra planszowa uznawana przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski za dyscyplinę sportową. Ich historia sięga aż VI wieku naszej ery, a jako miejsce narodzin wskazuje się Indie. Szachy poprawiają umiejętności arytmetyczne, ucą analitycznego i krytycznego myślenia, a także poprawiają zdolności planowania i zwiększają IQ.

instruktor: Michał Nowek



Trening szybkiego i efektywnego uczenia się

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

Interaktywne zajęcia, które ułatwią osiągnięcie sukcesów w szkole i poza nią. Celem treningu jest rozwój zdolności zapamiętywania i umiejętności koncentracji oraz poszerzenie wiedzy o metodach efektywnego uczenia się. W programie m.in.: szybkie czytanie, trening kreatywności, mnemotechniki, metody pracy grupowej, techniki radzenia sobie ze stresem.

instruktorka: 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 chlebową (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).

instruktor: Jerzy Kujawski „Szpinak”

BIBLIOTEKA

Biblioteka

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle rosnącym 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

nck.krakow.pl



Kraków

sezon
2021/22

OF
ER
TA

dla
młodzięży

www.nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



nowohuckie
centrum
kultury

Zespół Pieśni i Tańca NOWA HUTA – gr. młodzieżowa**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 15

Grupę tworzy młodzież ze szkół średnich. Program artystyczny prezentowany przez grupę obrazuje i propaguje 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.

kierownik zespołu: Adam Śliwa**opieka artystyczna:** Sabina Szybka**instruktorzy tańca:** Anna Barańska, Tomasz Szaro, Marcin Stręk**przygotowanie wokalne:** Andrzej Cebulak**akompaniament:** Krystyna Stala**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 rozmitowani w folklorze podhalańskim. Do tej pory zespół dał ponad 1200 koncertów w kraju i za granicą, zdobywając uznanie publiczności i jury konkursów i festiwalu folklorystycznych.

kierownictwo artystyczne: Anna i Kazimierz Lassakowie**Grupa Tańca Współczesnego FORMA****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupa Tańca Współczesnego FORMA od przeszło 20 lat skupia w swoim gronie młodych tancerzy i środowisko zainteresowane nowoczesną formą ruchu, scenicznymi technikami wyrazu i teatralną formą tańca. Taniec jest w zespole naturalnym medium realizacji ambicji, rozwoju estetycznego i drogą do nieustannego odkrywania twórczej strony własnego życia.

instruktorka: Joanna Kremel**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, „Alicja w Krainie Czarów” 2019 i „Suita kosmiczna” 2021.

instruktorka: Katarzyna Stolarczyk-Skoczylas**Zespół Tańca Nowoczesnego KLIPS****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupę tworzy młodzież w wieku od 12 lat. 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.

instruktorka: 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, fokstrotty) 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, sałsy i mambo. Członkowie klubu, oprócz rozwijania koordynacji ruchowej i techniki tańca na spotkaniach klubowych, biorą także udział w pokazach tanecznych dla publiczności.

instruktorka: 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.

instruktorka: Katarzyna Trynka-Ropa

Hartownia

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

Grupa tańca współczesnego dla młodzieży w wieku 10-13 lat, będąca rozwinięciem pracy Małego Teatru Ruchu oraz propozycją dla osób chcących rozpocząć swoją taneczną drogę w Krakowskim Centrum Choreograficznym - miejscu dedykowanemu sztuce tańca.

Zajęcia – odbywające się dwa razy w tygodniu – bazują na technice tańca współczesnego, wspomaganej ćwiczeniami rytmicznymi, koordynacyjnymi, sprawnościowymi i rozciągającymi. W ramach programu uczestnicy pracują w profesjonalnej przestrzeni Studia KCC, przygotowując się do występowania na scenie – pod koniec sezonu organizowany jest taneczny pokaz.

Ideą przyswiecającą grupie jest rzetelna praca nad techniką taneczną, dyscypliną oraz higieną zawodową tancerza, które służą hartowaniu zarówno ciała, jak i ducha. Młodzi tancerze uczą się zdrowego trybu życia, dbania o formę i kondycję. Ważnym elementem programu jest budowanie umiejętności pracy w grupie, radzenie sobie ze stresem oraz tworzenie koleżeńskich relacji.

instruktorka: Karolina Graca

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.

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.

instruktorki: Anna Chmiel-Kowalska, Karolina Graca

Młodzieżowa grupa tańca współczesnego

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.

instruktorka: Aleksandra Honza



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.

instruktorka: 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: Renata Zajac, Karolina Jarzec, Marcin Sottys

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, wyzwalający to, co najbardziej uwodzicielskie, zmysłowe i kobiece. Zapewnia przepływ czystej energii, sprzyja wewnętrznej harmonii, jest doskonałą formą ćwiczeń i relaksu dla każdej kobiety.

instruktorka: Adriana Tabaka „Sakina”



Latino solo

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

Mieszanka gorących rytmów latynoamerykańskich. Proste układy taneczne w rytmie salsy, bachaty i cha-chy 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.

instruktorka: Karolina Jarzec

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 „Deco”

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.

instruktorka: Patrycja Bańbuła

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.

instruktor: Marcin Sottys



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: 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.

instruktorka: 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 akompaniatorem, dobór repertuaru. Uczestnicy mają możliwość udziału w konkursach wokalnych oraz występów przed publicznością.

instruktorki: Joanna Grandys-Wnuk, Małgorzata Hyży-Wypart, Justyna Odon



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

instruktorka: 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.

instruktorka: 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.

instruktorki: Bożena Szuflita, Jadwiga Magryś-Borowiec

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.

instruktorka: Bożena Szuflita

Grafika warsztatowa

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 swoje zdolności plastyczne.

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. Zajęcia dla osób powyżej 16 roku życia.

instruktor: Mariusz Dudek

Indywidualne warsztaty fotograficzne **nowość w NCK!**

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Celem zajęć jest zaznajomienie uczestników z ogólną wiedzą na tematy fotograficzne i jej zastosowaniem w praktyce, a także estetyką, techniką studyjną oraz cyfrową edycją zdjęć. Uczestnik w zależności od swoich potrzeb, zainteresowań i umiejętności będzie mógł wykupić dowolną ilość godzin z instruktorem lub tylko wynająć profesjonalnie wyposażone studio. Warsztaty adresowane są głównie do fotoamatorów początkujących i średnio zaawansowanych.

instruktor: Adam Gryczyński



Akrobatyka

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

Uczestnicy zajęć będą uczyć się podstawowych elementów akrobatycznych, takich jak przewroty, przerzuty, przejścia, stójki oraz pracować nad siłą i gibkością, które pomogą im w opanowaniu elementów trudniejszych, takich jak szpagaty czy stanie na rękach. Zajęcia poprawią ogólną sprawność uczestników, wzmocnią i uelastycznią ciało, a przede wszystkim będą dobrą zabawą.

instruktor: 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, rumbly, rock'n'rolla) można spalić kalorie, modelować sylwetkę, poprawić koordynację i świadomość własnego ciała oraz wyzwolić pozytywne emocje i pewność siebie. Propozycja dla wszystkich – bez względu na wiek, płeć i umiejętności.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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 zumby stanowi ekscytującą mieszankę rytmów latynoskich m.in.: merengue, salsa, cumbia, reggaeton, soca, mambo, rumba oraz elementów Bollywood, tańca brzucha i treningu siłowego.

instruktorka: Katarzyna Lichnowska

Dance & Shape

nowość w NCK!

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

Energiczne zajęcia, które łączą fitness z tańcem, poprawiając kondycję, wytrzymałość oraz gibkość, a także rzeźbią newralgiczne partie ciała: brzuch, uda, pośladki i ramiona. Efektem regularnych treningów jest wysmuklenie sylwetki oraz poprawa jędrności skóry, a przede wszystkim doskonałe samopoczucie.

instruktorka: Agata Fatyga



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

Trening siłowy zapewniający bezpieczny rozwój całego organizmu poprzez równomierne budowanie siły poszczególnych partii ciała, wzmocnienie stawów i kręgosłupa. Podczas treningu korzysta się z drabinek gimnastycznych, drążków i poręczy, wykorzystując masę własnego ciała jako obciążenie. Regularne ćwiczenia nie tylko poprawiają ogólną sprawność, ale przyczyniają się także do szybkiej utraty tkanki tłuszczowej.

instruktor: Łukasz Buczek**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, Kamil Smętek**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.

instruktorka: Ewa Freindorf**Kursy dla młodzieży****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, francuski, hiszpański, 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, włoski**Kursy przygotowujące do egzaminów
Cambridge English (FCE, CAE)****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, oswajanie się z materiałami audio, poznawanie zasad pisania wypracowań, ćwiczenie spójności wypowiedzi ustnej z zadaniem. Daje to gwarancję biegłości we wszystkich dziedzinach sprawdzanych na egzaminie, a także umożliwia poznanie sposobu przeprowadzania samego egzaminu.

język: angielski**Lekcje indywidualne****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursy „one to one” to oferta dla tych, którzy cenią sobie wygodę, indywidualne tempo nauczania i indywidualne podejście lektora do uczestnika kursu.

języki: angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

nck@nck.krakow.pl

nck.krakow.pl





Kraków

sezon
2021/22

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. reprezentacyjna

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

opieka artystyczna: Sabina Szybka

instruktorzy tańca: Anna Barańska, Tomasz Szaro, Marcin Stręk

przygotowanie wokalne: Andrzej Cebulak

akompaniament: Krystyna Stala

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 rozmitowani 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

Grupa Tańca Współczesnego FORMA od przeszło 20 lat skupia w swoim gronie młodych tancerzy i środowisko zainteresowane nowoczesną formą ruchu, scenicznymi technikami wyrazu i teatralną formą tańca. Taniec jest w zespole naturalnym medium realizacji ambicji, rozwoju estetycznego i drogą do nieustannego odkrywania twórczej strony własnego życia.

instruktorka: Joanna Kremel

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.

instruktorka: 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 rozwijają koordynację ruchową i technikę tańca, biorą udział w pokazach tanecznych dla publiczności.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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 orientального i muzyki arabskiej, a także fascynacji egzotyką i wielobarwnością kultury Bliskiego Wschodu i Afryki Północnej.

instruktorka: 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.

Pracownia

Stała grupa spotykająca się regularnie dwa razy w tygodniu na technicznych lekcjach tańca współczesnego. Zajęcia przeznaczone są dla dorosłych tancerzy średnio zaawansowanych. Od uczestników wymagana jest sprawność fizyczna, dobra koordynacja, zaangażowanie, punktualność, otwartość i gotowość. Zakres zajęć obejmuje zagadnienia techniczne takie jak: ciężar ciała, dynamikę w ruchu, wykorzystanie pędu, przepływ ruchu, impuls, realizację czasową w tańcu, zawieszenia, pracę w pionie i poza pionem, pracę z oddechem. Lekcje będą składały się również z elementów tańca klasycznego, tańca fizycznego oraz improwizacji grupowej i indywidualnej.

instruktorki: Marta Wołowicz, Dominika Wiak**Cardio Contemporary**

Intensywny rozruch na bazie tańca współczesnego dla początkujących osób dorosłych. Lekcje odbywają się dwa razy w tygodniu i budują kondycję, poprawiają koordynację, zwiększają wydolność, ale również pobudzają kreatywność, zachęcając do artystycznych poszukiwań.

instruktorka: Karolina Graca**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: Renata Zajac, Karolina Jarzec, Marcin Sottys**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.

instruktorka: Ada Wantuch**Taniec brzucha****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Taniec brzucha – znany też pod nazwą Belly Dance – to prawdziwy taniec 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.

instruktorka: Adriana Tabaka „Sakina”**Latino solo****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

Mieszanka gorących rytmów latynoamerykańskich. Proste układy taneczne w rytmie salsy, bachaty i cha-chy 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.

instruktorka: Karolina Jarzec

Tańce w kręgu

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, zespółową „belgiijkę”, walc wiedeński, Country prosto z dzikiego zachodu, peruwiańsko-chilijski Jacku, brazylijską Chica Boom, jak również żydowską Horę i dworski Menuet.

instruktorka: 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 dzikiej afrykańskiej rumbi. 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. 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.

instruktorka: 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.

instruktorki: Joanna Grandys-Wnuk, Małgorzata Hyży-Wypart, Justyna Odon



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**instruktorka:** 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 impostację głosu, elementy improwizacji.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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, rozwijka dla osób w różnym wieku, a także możliwość rozbudzenia wyobraźni.

instruktorka: Jolanta Krzyworzeka-Smolik

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.

instruktorka: Anna Kurzydto

Dance & Shape

nowość w NCK!

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

Energiczne zajęcia, które łączą fitness z tańcem, poprawiając kondycję, wytrzymałość oraz gibkość, a także rzeźbią newralgiczne partie ciała: brzuch, uda, pośladki i ramiona. Efektem regularnych treningów jest wysmuklenie sylwetki oraz poprawa jędrności skóry, a przede wszystkim doskonałe samopoczucie.

instruktorka: Agata Fatyga

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.

instruktorka: 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.

instruktorka: Ewelina Tutka

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.

instruktorka: Ewa Freindorf

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.

instruktorka: Anna Kurzydto

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: Andrzej Włodek

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, Kamil Smętek

Kalistenika

nowość w NCK!

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

Trening siłowy zapewniający bezpieczny rozwój całego organizmu poprzez równomierne budowanie siły poszczególnych partii ciała, wzmocnienie stawów i kręgosłupa. Podczas treningu korzysta się z drabinek gimnastycznych, drążków i poręczy, wykorzystując masę własnego ciała jako obciążenie. Regularne ćwiczenia nie tylko poprawiają ogólną sprawność, ale przyczyniają się także do szybkiej utraty tkanki tłuszczowej.

instruktor: Łukasz Buczek

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)

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 do poznania technik zdawania egzaminu: rozwiązywanie testów, osvajanie się z materiałami audio, poznawanie zasad pisania wypracowań, ćwiczenie spójności wypowiedzi ustnej z zadanytem tematem. Daje to gwarancję biegłości we wszystkich dziedzinach sprawdzanych na egzaminie, a także umożliwia poznanie sposobu przeprowadzania samego egzaminu.

język: angielski



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

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

Klub Super Mama to miejsce spotkań, zdobywania wiedzy, nowych umiejętności, wymiany doświadczeń i wzajemnego wspierania się w rodzicielstwie.

Fikanki-przytulanki

Ogólnorozwojowe zajęcia z elementami Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, stanowiące szeroki wachlarz inspirowanych zabaw do wykorzystania w domu. Zajęcia dedykowane dzieciom w wieku 1,5-2,5 roku.

instruktorka: Katarzyna Wróbel

Fitness z maluszkiem

Wszechstronny i efektywny trening dla rodzica z dzieckiem w wieku 0-1 rok. Uczestnicząc w zajęciach rodzic 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 i okazja do budowania wzajemnej więzi.

instruktorka: Aneta Zatorowska

Joga dla kobiet w ciąży

Specjalnie wybrane ćwiczenia 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 raz technik relaksacyjnych.

instruktorka: Magdalena Repetowska



Małe Przedszkolaki

Zajęcia adaptacyjno-edukacyjne dla najmłodszych dzieci w wieku 1,5 roku-3 lata, które przygotowują 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.

instruktorka: Joanna Krysiak

Poznaj(my) się

Zajęcia przygotowują do szybkiej adaptacji przedszkolnej i są przeznaczone dla uczestników w wieku 1,5 roku- 3 lata. Zabawy prowadzone w trakcie zajęć inspirowane są elementami arteterapii i bajkoterapii, a program dydaktyczny opiera się na współcześnie stosowanych metodach psychologicznych i pedagogicznych.

instruktorka: Katarzyna Wróbel

Ruchy Maluchy!

Zajęcia gimnastyczno-sportowe z elementami umuzykalniania dla dzieci w wieku 1,5-2,5 roku. Na każdym spotkaniu biegamy, skaczemy, turlamy się, poznajemy części ciała, pobudzamy wyobraźnię i uczymy się współpracy ze sobą.

instruktorka: Joanna Krysiak

SMYKO-multisensoryka

Zajęcia sensoryczne dla dzieci od 12 miesiąca do 3 roku życia, które stymulują wszystkie 7 zmysłów. Rodzice i opiekunowie poznają – poprzez proste aktywności i zabawę – w jaki sposób prawidłowo stymulować zmysły maluszka, aby wspierać jego rozwój.

instruktorka: Katarzyna Wróbel

Zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i małych dzieci

Dzieci rodzą się utalentowane i niezwykle twórcze, a muzykalność jest jedną z wielu dziedzin, do których każdy człowiek ma predyspozycje od chwili narodzin. Tak więc poczucie rytmu, melodii i harmonii nie jest zarezerwowane tylko dla wybranych. Na zajęciach uczymy dzieci muzycznego języka podobnie, jak uczymy się języka mówionego. Zajęcia prowadzone metodą prof. E. E. Gordona.

instruktorki: Monika Madej, Ewa Wicher



Warsztaty kreatywnego 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. W programie zajęć: pisanie tekstów, analiza, dyskusja.

instruktorka: 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.

instruktorka: Daria Rusek

Owerlok

nowość w NCK!

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Owerlok jest rodzajem ścięgu krawieckiego, który służy do łączenia, zabezpieczania lub ozdobnego wykańczania elementów odzieży. Jest niezbędny przy produkcji odzieży wykonanej z materiałów elastycznych (np. dzianin). Podczas kursu nauczymy się korzystać z maszyny owerlok i uszyjemy takie elementy ubioru jak: bluza, sukienka czy dresy.

instruktorka: Daria Rusek

Szachy - trening umysłu

nowość w NCK!

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Szachy to strategiczna gra planszowa uznawana przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski za dyscyplinę sportową. Ich historia sięga aż VI wieku naszej ery, a jako miejsce narodzin wskazuje się Indie. Szachy poprawiają umiejętności arytmetyczne, uczą analitycznego i krytycznego myślenia, a także poprawiają zdolności planowania i zwiększają IQ.

instruktor: Michał Nowek

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.

Indywidualne warsztaty fotograficzne **nowość w NCK!**

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Celem zajęć jest zaznajomienie uczestników z ogólną wiedzą na tematy fotograficzne i jej zastosowaniem w praktyce, a także estetyką, techniką studyjną oraz cyfrową edycją zdjęć. Uczestnik w zależności od swoich potrzeb, zainteresowań i umiejętności będzie mógł wykupić dowolną ilość godzin z instruktorem lub tylko wynająć profesjonalnie wyposażone studio. Warsztaty adresowane są głównie do fotoamatorów początkujących i średnio zaawansowanych.

instruktor: Adam Gryczyński



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.

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.

Spotkania z piosenka

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 Stepniak-Wilk

Biblioteka

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle rozrastającym się księgozborze Biblioteki NCK można znaleźć: lektury szkolne, literaturę młodzieżową, kobiecą, najnowsze pozycje beletrystyczne, fantastykę i kryminaty, a także klasykę historii i teorii literatury, krytyki literackiej oraz opracowania lektur szkolnych. Biblioteka prowadzi również kafejkę internetową, gdzie dodatkowo za niewielką opłatą można wydrukować, skserować i zeskanować dokumenty. Środki pozyskiwane w ten sposób przeznaczone są na zakup nowości książkowych.

moje notatki

[illegible]

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

nck@nck.krakow.pl

nck.krakow.pl





Kraków

sezon
2021/22

OF
ER
TA

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, pobudzenie umysłu, poprawienie kondycji fizycznej i wyzwolenie pozytywnych emocji.

instruktorka: 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: Renata Zająć, Karolina Jarzec, Marcin Soltys

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.

instruktorka: Ada Wantuch

Tańce w kręgu

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

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

instruktorka: 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: 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.

instruktorka: 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 akompaniatorem.

instruktorki: Joanna Grandys-Wnuk, Małgorzata Hyży-Wypart, Justyna Odon



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.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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: Andrzej Włodek

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.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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 utrzymanie sprawności stawów i elastyczności ciała, wyćwiczenie koordynacji i równowagi.

instruktorka: 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.

instruktorka: 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.

instruktorka: Bożena Szuflita

Grafika warsztatowa

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.

instruktorka: Marta Wakuta-Mac



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, rozrywka dla osób w różnym wieku, a także możliwość rozbudzenia wyobraźni.

instruktorka: Jolanta Krzyworzeka-Smolik

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



Krakowski Klub Fotograficzny

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Jeden z najstarszych klubów fotograficznych w Polsce, zrzeszający 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.

Indywidualne warsztaty fotograficzne

nowość w NCK!

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Celem zajęć jest zaznajomienie uczestników z ogólną wiedzą na tematy fotograficzne i jej zastosowaniem w praktyce, a także estetyką, techniką studyjną oraz cyfrową edycją zdjęć. Uczestnik w zależności od swoich potrzeb, zainteresowań i umiejętności będzie mógł wykupić dowolną ilość godzin z instruktorem lub tylko wynająć profesjonalnie wyposażone studio. Warsztaty adresowane są głównie do fotoamatorów początkujących i średnio zaawansowanych.

instruktor: Adam Gryczyński

JĘZYKI OBCE

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

Warsztaty kreatywnego pisania

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.

instruktorka: 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.

instruktor: dr Grzegorz Duniec



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

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: tel. 12 644 02 66 wew. 35

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

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.

Biblioteka

informacje: 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.

moje notatki

This image shows a full page of dot grid paper. The background is a very light gray, and it is covered with a regular pattern of small, dark gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a guide for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

nck@nck.krakow.pl

www.nck.krakow.pl

