

W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH

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

COCKTAIL DANCE

4 lipca – 29 sierpnia (pon.), g. 18.00 sala C-2
prowadzenie: **Ewelina Tutka**

ZUMBA

4 lipca – 31 sierpnia (pon. i śr.), g. 19.00 sala C-2
prowadzenie: **Katarzyna Lichnowska**

AEROBIK

19 lipca – 30 sierpnia (wt. i czw.), g. 19.00 sala 204
prowadzenie: **Anna Kurzydło**

PILATES

4 lipca – 31 sierpnia (pon. i śr.), g. 9.00 sala 206
5 lipca – 30 sierpnia (wt. i czw.), g. 18.00 sala 204
prowadzenie: **Anna Kurzydło, Aneta Zatorowska**

GIMNASTYKA SENIORÓW 60+

5 lipca – 30 sierpnia (wt. i czw.), g. 10.00 sala 206
prowadzenie: **Aneta Zatorowska**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

UWAGA:

Warunkiem uruchomienia zajęć jest zebranie grupy.

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

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

nck.krakow.pl

KLUB SUPER MAMA „Joga dla kobiet w ciąży”

7, 14, 21 lipca (czw.), g. 12.15 sala 206
Ćwiczenia dopasowane do potrzeb i możliwości przyszłych mam. Zajęcia dla kobiet od II trymestru ciąży.

prowadzenie: **Anna Wotos**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36 wejściówka: 1 zł

WAKACJE Z AKROBACYKĄ

zajęcia sportowo-akrobatyczne dla dzieci 5-12 lat

Trening ogólnorozwojowy i zdobywanie sprawności fizycznej oraz dobra zabawa.

4-27 lipca (pon., śr.) sala 211
g. 16.00 – 17.00 dzieci 5-7 lat
g. 17.00 – 18.15 gr. podstawowa 8-12 lat
g. 18.15 – 19.30 gr. zaawansowana 8-12 lat
instruktor: **Łukasz Buczek**

wejściówka: 20 zł

KALISTENIKA

zajęcia dla młodzieży od 12 lat i dorosłych

Trening siłowy opierający się na wykorzystaniu własnej masy ciała jako ciężaru. Stopniowy rozwój ogólnej sprawności ciała poprzez wykonywanie coraz trudniejszych ćwiczeń.

4-27 lipca (pon., śr.), g. 19.30 – 21.00 sala 211
instruktor: **Łukasz Buczek**

wejściówka: 20 zł

ARTYSTYCZNY KOGEL-MOGEL

zajęcia muzyczno-ruchowe dla dzieci 5-8 lat

4-22 lipca (pon., śr. i pt.), g. 9.00-16.00 sala 204
Wyśmienita zabawa i edukacja artystyczna, przygoda i integracja rówieśnicza. W programie: nauka piosenek i tańca, zabawy muzyczne, plastyka, akrobatyka oraz niespodzianki.

prowadzenie: **Ewa Nazim-Zygadło, Agnieszka Kapelan, Anna Gotda, Łukasz Buczek**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

wejściówka: 60zł/1 dzień

SZALONE DISCO – zajęcia taneczne dla dzieci 7-14 lat

1-26 sierpnia (pon., śr. i pt.), g. 16.30 – 18.00 sala C-2
Energetyczne połączenie nauki tańca, zabawy i rekreacji.

prowadzenie: **Katarzyna Trynka-Ropa**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

wejściówka: 20 zł

GORĄCE LATO W RYTMIE KUBAŃSKIEJ SALSY

warsztaty taneczne dla młodzieży i dorosłych

22-26 sierpnia (pon. – pt.), g. 19.00-20.30 sala C-4
W programie szalone kubańskie rytmy, Rueda de Casino, me-

rengue, bachata, elementy tańców latynoamerykańskich. Solidna dawka ruchu, zastrzyk energii i pozytywnych emocji.

prowadzenie: **Marcin Sottys**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10 wejściówka: 25 zł

POCIĄG DO MUZYKI – zajęcia dla dzieci 5-9 lat

1-24 sierpnia (pon. i śr.), g. 16.00-17.00 sala 204
Wakacyjna podróż, podczas której uczestnicy poznają instrumenty perkusyjne, śpiewają i tańczą. Edukacja poprzez zabawę, gry integracyjne, zagadki i konkursy.

prowadzenie: **Agnieszka Kapelan**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10 wejściówka: 20 zł

TAŃCZ RAZEM Z NAMI

wakacyjny kurs tańca towarzyskiego dla młodzieży i dorosłych

W programie nauka tańców standardowych i latynoamerykańskich dla początkujących.

2-25 sierpnia (wt. i czw.), g. 19.00-21.00 sala C-4
prowadzenie: **Justyna Talaga**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

kurs: 240 zł

TEATROMANIA

warsztaty teatralne dla dzieci, młodzieży i dorosłych

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. Na zajęciach obowiązuje wygodny, niekrępujący ruchów strój.

grupa A

4-21 lipca (pon. i śr.) studio teatralne 209
g. 16.00-18.00 dzieci i młodzież (8-15 lat)
g. 18.00-21.00 dorośli (od 16 lat)

grupa B

4-21 lipca (wt. i czw.) studio teatralne 209
g. 16.00-18.00 dzieci i młodzież (8-15 lat)
g. 18.00-21.00 dorośli (od 16 lat)

prowadzenie: **Marlena Topolska**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10 wejściówka: 20 zł

LABORATORIUM DŹWIĘKU

Wakacyjne kursy nauki gry na fortepianie dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Rozwijanie talentu muzycznego i kształcenie słuchu w ramach indywidualnych lekcji.

18 lipca – 24 sierpnia (pon., śr.), g. 10.00-20.00 sala 210
zajęcia indywidualne (harmonogram do ustalenia)

prowadzenie: **Agnieszka Kapelan**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10 wejściówka: 60 zł/lekcja 45 min

 **Kraków**

lato w mieście 2022

**IN
FOR
MA
TOR**



NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

 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.

WARSZTATY GRAFICZNE – dla dzieci

4 lipca (pon.), g. 9.00-11.00 sala 115
Tworzenie zielników. Rysowanie w plenerze. Odbitki roślin tworzone ręcznie oraz na prasie graficznej. Technika suchej igły oraz monotypii.

4 lipca (pon.), g. 11.00-13.00 sala 115
Kolor w grafice. Sucha igła łączona z monotypią. Rysowanie w plenerze, odbitki na prasie graficznej, na torbach lnianych.

6 lipca (śr.), g. 9.00-11.00 sala 115
Kolorowe abstrakcje. Technika monotypii i szablonu.

6 lipca (śr.), g. 11.00-13.00 sala 115
Pomiędzy malarstwem a grafiką. Monotypia i szablon. Drukowanie roślinami na torbach lnianych.

11 lipca (pon.), g. 9.00-11.00 sala 115
Tworzenie exlibrisu w technice linorytu. Druk wypukły na prasie graficznej.

11 lipca (pon.), g. 11.00-13.00 sala 115
Linoryt oraz inne techniki druku wypukłego. Druk na papierach i tkaninach.

13 lipca (śr.), g. 9.00-11.00 sala 115
Druk wypukły. Odbijanie prac na papierze oraz na przyniesionych przez siebie koszulkach.

13 lipca (śr.), g. 11.00-13.00 sala 115
Rysowanie w plenerze. Tworzenie miniatur graficznych na podstawie wcześniej wykonanych szkiców. Technika suchej igły oraz monotypii.

18 lipca (pon.), g. 9.00-11.00 sala 115
Motyle, biedronki, pszczoły... Warsztaty w technice linorytu.

18 lipca (pon.), g. 11.00-13.00 sala 115
Linoryt oraz inne techniki druku wypukłego. Projekt nadruku na koszulkę/torbę.

20 lipca (śr.), g. 9.00-11.00 sala 115
Jak zrobić matrycę graficzną z kartonu po mleku/soku? Warsztaty z wykorzystaniem opakowań.

20 lipca (śr.), g. 11.00-13.00 sala 115
Dzika zabawa. Tworzenie podobizn dzikich zwierząt z kartonu.

prowadzenie: **Marta Wakuła-Mac**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 25

wejściówka: 20 zł

WARSZTATY GRAFIKI WARSZTATOWEJ – dla dorosłych

zajęcia dla początkujących i średnio zaawansowanych

4 lipca (pon.), g. 14.00-17.00 sala 115
Sucha igła oraz monotypia. Drukowanie roślinami, odbijanie na papierze i tkaninach. Można przynieść swoje lniane torby, tkaniny, woreczki itd.

6 lipca (śr.), g. 14.00-17.00 sala 115
Szablon oraz monotypia. Metody powielania obrazu na prasie drukarskiej.

11 lipca (pon.), g. 14.00-17.00 sala 115
Warsztaty z linorytu. Linoryt to technika graficzna należąca do rodziny druku wypukłego. Można ją wykonywać nawet w domowych warunkach.

13 lipca (śr.), g. 14.00-17.00 sala 115
Szablon oraz monotypia. Metody powielania obrazu na prasie drukarskiej.

18 lipca (pon.), g. 14.00-17.00 sala 115
Warsztaty z linorytu. Na zajęciach poznamy kompletny proces wykonania odbitki graficznej w technice linorytu, samodzielnie zaprojektujemy, wykonamy oraz odbijemy na prasie drukarskiej swoją pracę.

20 lipca (śr.), g. 14.00-17.00 sala 115
Sucha igła oraz monotypia. Na warsztatach poznamy kompletny proces wykonania odbitki graficznej w technice suchej igły, używając jako matryc kartonów po mleku/soku. Można przynieść swoje lniane torby, tkaniny, woreczki itd.

prowadzenie: **Marta Wakuła-Mac**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 25

wejściówka: 35 zł

PLASTYKA – warsztaty dla dzieci i młodzieży

1-29 lipca (pon., śr. i pt.), g. 10.00-11.30, 11.30-13.00, 14.00-15.30, 15.30-17.00, sala 012

1.07 – *Martwa natura z owocami* – rysunek

6.07 – *Patera na nóżce ozdobiona rysunkiem* – ceramika

8.07 – *Ciekawe miejsca w Nowej Hucie* – malarstwo

11.07 – *Koncert fortepianowy* – rysunek dynamiczny ołówkiem

13.07 – *Konik, figurka* – ceramika

15.07 – *W cukierni*, ilustracja – technika dowolna

18.07 – *Papugi* – rysunek pastelami olejnymi

20.07 – *Doniczka z motywem liści* – ceramika

22.07 – *Noc nad miastem* – malarstwo

25.07 – *Bzy w wazonie* – malarstwo

27.07 – *Sowa* – ceramika

29.07 – *Stoneczniki* – malarstwo

prowadzenie: **Bożena Szuflika**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 25

wejściówka: 20 zł

WARSZTATY CERAMICZNE – dla dorosłych

5-27 lipca (wt., śr.), g. 17.00-19.00 sala 012

Program zajęć: zapoznanie uczestników z teoretyczną stroną wykonywania ceramiki użytkowej, tworzenie własnych projektów, modelowanie z gliny oraz szklwienie wypalonych form.

prowadzenie: **Bożena Szuflika**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 25

wejściówka: 35 zł

WAKACYJNE WARSZTATY Z RYSUNKU I MALARSTWA dla młodzieży i dorosłych

6, 13 lipca (śr.) oraz **18, 25 sierpnia** (czw.) sala 115/plener
Program warsztatów obejmuje studium martwej natury oraz plenerowe spotkania w okolicy NCK. Proponowana technika – rysunek węglem lub ołówkiem na papierze.

prowadzenie: **Robert Bubel**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

wejściówka: 35 zł

ATELIER

5, 12, 19, 26 lipca (wt.), g. 9.30-13.30 sala 012
Zajęcia z malarstwa i rysunku w grupie osób o podobnych zainteresowaniach.

prowadzenie: **Bożena Szuflika**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

wejściówka: 20 zł

WAKACYJNE KODOWANIE Z ROBOTAMI – dla dzieci 7-12 lat

11-22 lipca (pon., śr., pt.), g. 11.00-13.00 sala 008
Wakacyjny kurs programowania.

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

koszt: 300 zł/karnet, 60 zł/wejściówka

RYSUNKOWE TRIKI – warsztaty komiksu dla dzieci 6-13 lat

15 lipca (pt.), g. 11.00-12.30 sala 008
Nauczmy się, jak w bardzo prosty sposób narysować zwierzęta, zabawnego bohatera komiksowego i... cały świat. Czasem wystarczy narysować tylko jedną linię.

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

wejściówka: 30 zł



KOMIKS WIDZIANY Z KOSMOSU!

warsztaty komiksu dla dzieci 6-13 lat

20 lipca (śr.), g. 11.00-12.30 plener przed NCK

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

wejściówka: 30 zł

SZYJĘ CO CHCĘ

6-27 lipca (śr., czw., pt.), g. 17.00-20.00 sala 006
Kurs kroju i szycia dla średnio zaawansowanych.

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

koszt kursu: 260 zł (28 godzin lekcyjnych)

KLUB SUPER MAMA „Sensoryka dla smyka”

warsztaty dla dzieci od 1,5 do 3 lat

5, 12, 19 lipca oraz **9, 16, 23 sierpnia** (wt.), g. 9.30, 10.30 sala 208
Rodzice i opiekunowie poznają w jaki sposób prawidłowo stymulować wszystkie zmysły maluszka poprzez proste aktywności i zabawę.

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

wejściówka: 1 zł

KLUB SUPER MAMA „Wózkowe fit mamusie”

gimnastyka dla mam z dziećmi do 1,5 roku życia

5 lipca – 25 sierpnia (wt., czw.), g. 11.15 plener lub sala 206
Podczas zajęć mama ma dziecko cały czas przy sobie i nie musi organizować dla niego opieki, a regularna aktywność ruchowa pomaga wrócić do formy sprzed ciąży, zrzucić zbędne kilogramy, zadbać o zdrowy kręgosłup i poprawić nastrój. Zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu (lub w razie niepogody w sali ćwiczeń).

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

wejściówka: 1 zł

