

 **Kraków**

sezon  
2022/23  
**OFERTA**

**dla  
dorosłych**

nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



nowohuckie  
centrum  
kultury

**Zespół Pieśni i Tańca NOWA HUTA**

– grupa 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 festiwałów i koncertów. Wielokrotnie reprezentował Polskę na międzynarodowych festiwalach folklorystycznych.

**kierownik zespołu:** Adam Śliwa**opieka artystyczna:** Sabina Szybka**przygotowanie taneczne zespołu:** Anna Barańska**instruktor tańca:** Tomasz Szaro**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 zamieszkałe 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 festiwałów 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**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 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**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 Wotowiec, 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 Zając, 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”. 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 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



### 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”

### 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 „belgijkę”, 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 mieszanica 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

### 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. 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, Amelia Jachymczak

### 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 zespółową. W programie m.in.: ćwiczenia emisji wokalne, trening oddechowcy, interpretacja piosenki, praca z akompaniatorem, dobór repertuaru.

**instruktorki:** Joanna Grandys-Wnuk, Małgorzata Hyży-Wypart

### Nowohucka Orkiestra Instrumentów Nieprzypadkowych

**nowość w NCK!**

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

Grupa skupiająca zupełnie nieprzypadkowych ludzi, których łączy – pomimo różnic wieku i stopnia zaawansowania gry na ukulele – ogromna pasja i zamiłowanie do muzyki. To właśnie ten niewielki instrument wypiętniony słońcem i szumem oceanu prowadzi wiodące dźwięki orkiestry.

**instruktor:** Marta Brzoza



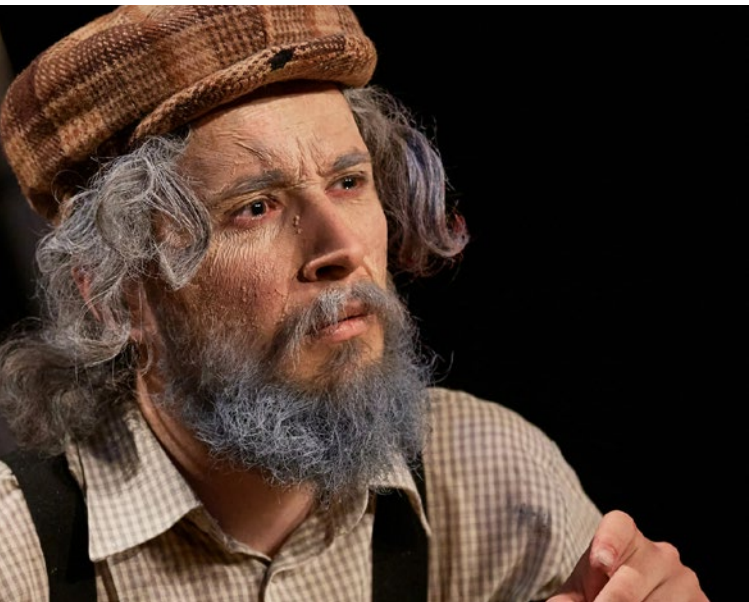


**SCENA AB INTRA – przystań teatru amatorskiego****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 10

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 w wieku 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 Wakuta-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:** Robert Bubel**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 – warsztaty papieroplastyki****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 26

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

**instruktorka:** Jolanta Krzyworzecka-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 Kurzydło

### Dance & Shape

**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 nervalne 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.

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

**instruktorka:** Ewelina Tutka

### Vinyasa krama joga

**nowość w NCK!**

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

Vinyasa krama to rodzaj zajęć polegających na synchronizacji ruchu z oddechem. W zajęciach może uczestniczyć każdy, niezależnie od stopnia sprawności fizycznej. Praktykę zaczynamy od skupienia naszej uwagi na oddechu, następnie przechodzimy do wykonywania asan (pozycji jogi) synchronizując ruch z oddechem, a kończymy krótkim relaksem w pozycji leżącej.

**instruktorka:** Magdalena Repetowska

### 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.

**instruktorka:** Anna Kurzydło

### 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 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

### Kalistenika

**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.

**instruktor:** Łukasz Buczek

### Akrobatyka

**nowość w NCK!**

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

Zajęcia skierowane do osób powyżej 18. roku życia, chcących poprawić ogólną sprawność fizyczną. Podczas treningów uczestnicy będą stopniowo opanowywać podstawowe elementy akrobatyczne takie jak przewroty, przerzuty bokiem, stanie na rękach oraz przejścia.

**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 postugiwaniu 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 wypowiedzania się w języku angielskim. Dużą uwagę przykładają się do poznania technik zdawania egzaminu: rozwiązywanie testów, osvajanie się z materiałami audio, poznanie zasad pisania wypracowań, ćwiczenie spójności wypowiedzi ustnej z zadaniem tematem. Daje to gwarancję biegłości we wszystkich dziedzinach sprawdzanych na egzaminie, a także umożliwia poznanie sposobu przeprowadzania samego egzaminu.

**język:** angielski





## 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

## ZAJĘCIA EDUKACYJNE

### 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

### 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:** Anna Szwegier, Ewa Wicher

### 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 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:** Anna Wotos

### 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



**Warsztaty literackie****nowość w NCK!**

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

W centrum spotkań znajdzie się sztuka pisania – proces, który trzeba niekiedy uwolnić z narostych wokół niego mitów, blokad i fałszywych przekonań. Uczestnicy zajęć będą czytać i naśladować mistrzów słowa pisanego, ale i zastanawiać się nad literackimi antypatiami, sięgną do historycznych i współczesnych stylów, rozważą wagę kanonu, piosenki literackiej i dobrze postawionego przecinka.

**instruktorka:** Magdalena Amroziewicz**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**

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Owerlok jest rodzajem ściegu 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**

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**Unreal Engine – kurs tworzenia gier** **nowość w NCK!**

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

12-godzinny kurs tworzenia gier. W programie: rozmieszczenie okien i przycisków, nauka skrótów klawiszowych, projektowanie leveli, wstęp do programowania, architektura projektu gry, shadery i rzeczywistość wirtualna.

**instruktor:** Bartosz Kamiński**ZAJĘCIA FOTOGRAFICZNE****Krakowski Klub Fotograficzny**

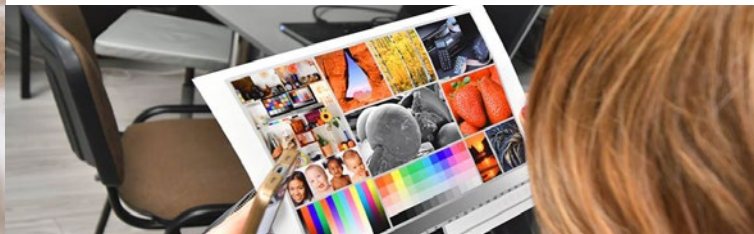
informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 30

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.

**Warsztaty fotograficzne**

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. Kurs obejmuje takie zagadnienia jak: oświetlenie studyjne, sprzęt cyfrowy w studio fotograficznym, pomiar ekspozycji, regulacja balansu bieli, praca z modelem, fotografia katalogowa i reklamowa, fotografowanie ludzi i dzieł sztuki, obróbka cyfrowa fotografii studyjnych itp.

**instruktor:** Adam Gryczyński



**NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY**

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

[nck@nck.krakow.pl](mailto:nck@nck.krakow.pl)

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

