



Kraków

sezon
2022/23

OF
ER
TA



dla
seniorów

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 Zając, 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”. 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

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, fracuski La Dance Bergerienne, zespołową „belgijkę”, walc wiedeński, Country prosto z dzikiego zachodu, peruwiańsko-chilijski Jacku, brazylijską Chica Boom, jak również żydowską Hore 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.

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.

instruktorka: Dorota Stefańska

Studio Piosenki

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

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

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 wypetniony stońcem i szumem oceanu prowadzi wiodące dźwięki orkiestry.

instruktorka: Marta Brzoza

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

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

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 wykonują 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 – 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, 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: Robert Bubel



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.

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 studiu 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



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

ZAJĘCIA EDUKACYJNE

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 literacjami antypatiami, sięgną do historycznych i współczesnych stylów, rozważą wagę kanonu, piosenki literackiej i dobrze postawionego przecinka.

instruktorka: Magdalena Amroziewicz



NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

nck@nck.krakow.pl

nck.krakow.pl

