

W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH

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

COCKTAIL DANCE

3 lipca-28 sierpnia (poniedziałki), g. 18.00 sala 206
prowadzenie: **Ewelina Tutka**

ZUMBA

3 lipca-30 sierpnia (poniedziałki i środy), g. 19.00 sala 206
prowadzenie: **Katarzyna Lichnawska**

DANCE & SHAPE

5-26 lipca (środy), g. 18.00 sala 206
prowadzenie: **Agata Fatyga**

AEROBIK

8-31 sierpnia (wtorki i czwartki), g. 19.00 sala 206
prowadzenie: **Anna Kurzydło**

PILATES

8-31 sierpnia (wtorki i czwartki), g. 18.00 sala 206
7-30 sierpnia (poniedziałki i środy), g. 9.00
prowadzenie: **Anna Kurzydło**

koszt: 35-120 zł w zależności od rodzaju i ilości zajęć
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

GIMNASTYKA SENIORÓW 60+

4 lipca-31 sierpnia (wtorki i czwartki), g. 9.00 i 10.00 sala 206
koszt: 50-100 zł (miesiąc)
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

BILETY I INFORMACJE

Biuro Organizacji Widowni

tel. 12 644 02 66 wew. 55

rezerwacja@nck.krakow.pl

www.nck.krakow.pl

ARTYSTYCZNY KOGEL – MOGEL

zajęcia muzyczno-ruchowe dla dzieci 5-8 lat

3-21 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 zabawy muzyczne, nauka tańca, plastyka, warsztaty teatralne oraz niespodzianki.

prowadzenie: **Ewa Nazim-Zygadło, Agnieszka Kapelan, Łukasz Buczek**
jednorazowa wejściówka: 60zł/1 dzień
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

SZALONE DISCO – zajęcia taneczne dla dzieci 7-12 lat

7-25 sierpnia (pon., śr. i pt.), g. 16.00-17.30 sala 204
Energetyczne połączenie nauki tańca, zabawy i rekreacji.

prowadzenie: **Katarzyna Trynka-Ropa**
jednorazowa wejściówka: 20 zł
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

GORĄCE LATO W RYTMIE KUBAŃSKIEJ SALSY – warsztaty taneczne dla młodzieży i dorosłych

21-25 sierpnia (pon. – pt.), g. 19.00-20.30 sala 208
W programie szalone kubańskie rytmy, Rueda de Casino, merengue, bachata, elementy tańców latynoamerykańskich.

prowadzenie: **Marcin Sottys**
jednorazowa wejściówka: 30 zł
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

POCIĄG DO MUZYKI – zajęcia dla dzieci 5-7 lat

3-26 lipca (poniedziałki i środy) sala 204
g. 16.30-17.15 – dzieci 4-5 lat
g. 17.15-18.00 – dzieci 6-7 lat

7-30 sierpnia (poniedziałki i środy) sala 204
g. 10.00-10.45 – dzieci 4-5 lat
g. 10.45-11.30 – dzieci 6-7 lat

Muzyczna podróż, podczas której uczestnicy zdobywają podstawową wiedzę muzyczną, poznają instrumenty perkusyjne, śpiewają i tańczą, wspólnie muzykują. Edukacja poprzez zabawę, gry integracyjne, zagadki i konkursy muzyczne.

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

TAŃCZ RAZEM Z NAMI – wakacyjny kurs tańca towarzyskiego dla młodzieży i dorosłych

4-27 lipca (wtorki i czwartki), g. 19.00-21.00 sala 204
W programie nauka tańców standardowych i latynoamerykańskich w wersji użytkowej dla początkujących.

prowadzenie: **Renata Zajac**
kurs: 240 zł
jednorazowa wejściówka: 40 zł
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

SCENA AB INTRA LATEM „Być bez gry. Być twórczym. Być sobą w roli” – warsztaty teatralne dla dzieci, młodzieży i dorosłych

3-19 lipca (poniedziałki i środy) studio teatralne 209
g. 16.00-18.00 dzieci i młodzież (8-15 lat)
g. 18.00-21.00 dorośli (od 16 lat)

W życzliwej grupie i kreatywnej grupie będziemy odkrywać tkwiący w nas artystyczny potencjał, rozwijać aktorskiego ducha, relaksować się oraz doznawać wewnętrznej wolności w procesie tworzenia. Na zajęciach obowiązuje wygodny, niekrępujący ruchów strój.

prowadzenie: **Marlena Topolska**
koszt: 240 zł (całość warsztatów), 80 zł (tydzień)
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

LABORATORIUM DŹWIĘKU – dla dzieci, młodzieży i dorosłych

3 lipca – 30 sierpnia (poniedziałki i środy), g. 10.00-20.00 sala kameralna 203

Wakacyjne kursy nauki gry na fortepianie – zajęcia indywidualne (harmonogram do ustalenia).

prowadzenie: **Agnieszka Kapelan**
jednorazowa wejściówka: 70zł /lekcja 45 min
karnety: 250-350 zł

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

WAKACJE Z AKROBACYKĄ – zajęcia sportowo-akrobatyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych

3-28 lipca (pon., śr. i pt.) sala 211
g. 16.00-17.00 dzieci 5-7 lat
g. 17.00-18.00 gr. podstawowa 8-12 lat
g. 18.00-19.00 gr. zaawansowana 8-12 lat

3-28 lipca (pon. i śr.) sala 211
g. 20.15-21.30 młodzież i dorośli
Trening ogólnorozwojowy i zdobywanie sprawności fizycznej oraz dobra zabawa.

instruktor: **Łukasz Buczek**
jednorazowa wejściówka: 20 zł
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

KALISTENIKA – zajęcia dla młodzieży i dorosłych

3-28 lipca (pon., śr. i pt.), g. 19.00-20.15 sala 211
Trening siłowy opierający się na wykorzystaniu własnej masy ciała jako ciężaru. Stopniowy rozwój ogólnej sprawności ciała poprzez wykonywanie coraz trudniejszych ćwiczeń.

instruktor: **Łukasz Buczek**
jednorazowa wejściówka: 20 zł
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Na zajęcia obowiązują zapisy. Warunkiem rozpoczęcia poszczególnych zajęć jest utworzenie grupy.

Kraków

www.nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

IN
FOR
MA
TOR

lato w mieście
2023

 nowohuckie
centrum
kultury

 nck
scena

 nowohuckie
centrum
kultury

WARSZTATY GRAFICZNE – dla dzieci

„Z Kopernikiem wśród gwiazd”

28 i 30 czerwca (śr., pt.), g. 9.00-10.30 i 10.30-12.00 sala 115
10 i 12 lipca (pon., śr.), g. 9.00-10.30 i 10.30-12.00

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

WARSZTATY GRAFIKI WARSZTATOWEJ – dla dorosłych

„Z Kopernikiem wśród gwiazd”

26 czerwca (poniedziałek), g. 14.00-20.00 sala 115
17 lipca (poniedziałek), g. 9.00-15.00

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

PLASTYKA – warsztaty dla dzieci i młodzieży

„Z Kopernikiem wśród gwiazd”

3-28 lipca (pon., śr. i pt.), g. 11.00-12.30 sala 012
W programie zajęcia z ceramiki, rysunku i malarstwa.

3 lipca „Portret Mikołaja Kopernika” – prace na papierze, kredka akwarelowa

5 lipca „Garnuszki ozdobione wizerunkiem słońca” – ceramika

7 lipca „Mikołaj Kopernik przy pracy w obserwatorium” – rysunek

10 lipca „Portret słońca, portret księżycy” – malarstwo

12 lipca „Gwiazdy” – ceramika

14 lipca „Mikołaj Kopernik, plakat” – malarstwo

17 lipca „Wizerunek Mikołaja Kopernika” – wyklejanka pajetkami

19 lipca „Portret Mikołaja Kopernika” – ceramika

21 lipca „W stronę słońca” – prace malarskie inspirowane odkryciami M. Kopernika

24 lipca „Moja wymarzona planeta” – malarstwo

26 lipca „Słońce jako motyw zdobniczy” – ceramika

28 lipca „Mieszkańcy naszego Wszechświata” – rysunki

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



WARSZTATY CERAMICZNE – dla dorosłych

„Z Kopernikiem wśród gwiazd”

4-26 lipca (wtorki i środy), g. 16.30-18.30 sala 012

4 lipca „Motyw słońca i księżycy w zdobnictwie ceramiki”

5 lipca „Misa udekorowana tarczą słoneczną”

11 lipca „Firmament, talerz z dekoracją sgraffitową” – cz.1, lepienie talerza

12 lipca „Firmament, talerz z dekoracją sgraffitową” – cz.2, wykonanie malowidła

18 lipca „Planeta” - moletaż

19 lipca „Mikołaj Kopernik” – płaskorzeźba

25 lipca „Słońce” - kafel, dekor

26 lipca „Ramka z motywami słońca, księżycy i gwiazd”

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

WAKACYJNE WARSZTATY Z RYSUNKU I MALARSTWA

dla młodzieży i dorosłych

5 i 12 lipca (środy), g. 16.30-20.30 sala 115
17 i 24 sierpnia (czwartki), g. 16.30-20.30

Program warsztatów obejmuje studium martwej natury w technikach rysunkowych lub malarskich oraz wyjście w plener w okolicy NCK.

prowadzenie: **Robert Bubel**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 25

WARSZTATY MALARSKO-PAPIEROPLASTYCZNE – dla dzieci

„Z Kopernikiem wśród gwiazd”

5, 6, 13 lipca (środa i czwartki), g. 11.00 sala 115
12 lipca (środa), g. 13.00

prowadzenie: **Jolanta Smolik-Krzyworzeka**
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 25

KURS TWORZENIA APLIKACJI MOBILNYCH App Inventor 2

dla dzieci 10-15 lat

17-28 lipca (pon., śr. i pt.), g. 10.00-11.30 sala 008
Intensywny i praktyczny kurs skierowany do osób chcących nauczyć się tworzyć aplikacje mobilne dla systemu Android. Każde ze spotkań będzie składało się z praktycznych ćwiczeń i wykładów.

koszt: 360 zł

NOWOHUCKI UNIWERSYTET DZIECI Wydział Przyrodniczy

„Czy olej może lewitować?”

10 lipca (poniedziałek), g. 11.00 sala 006
Superbohaterom, magikom oraz iluzjonistom lewitacja nie sprawia żadnego problemu. Na zajęciach sprawdzimy czy uda się zrównoważyć siłę grawitacji oleju oraz spróbujemy wytłumaczyć powstałe zjawisko.

warsztaty dla dzieci w wieku 5-10 lat
jednorazowa wejściówka: 35 zł

NOWOHUCKI UNIWERSYTET DZIECI Wydział Przyrodniczy

„Hodowla kryształów”

26 lipca (piątek) g. 11.00 sala 006
Młodzi studenci wcielią się w rolę twórców kryształów, które powstaną w wyniku dokonanej na warsztatach krystalizacji.

warsztaty dla dzieci w wieku 5-10 lat
jednorazowa wejściówka: 35 zł

AKADEMIA ARCHITEKTURY „Nowa Huta w plenerze”

warsztaty dla dzieci powyżej 12 lat

24, 26, 28 lipca (pon., śr., pt.), g. 12.00-15.00 sala 117
Każde zajęcia to przyglądanie się innym zagadnieniom i opisywanie ich przystępnym językiem – od pojęć dotyczących urbanistyki po detale architektoniczne.

koszt: 300 zł

JESTEM DRZEWEK – warsztaty komiksu dla dzieci 6-13 lat

5 lipca (środa), g. 10.00-11.30 sala 008
Ekologiczne warsztaty komiksu na wesoło, w plenerze.

prowadzenie: **Robert Trojanowski**
jednorazowa wejściówka: 35 zł
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

KAŻDY POTRAFI RYSOWAĆ

warsztaty komiksu dla dzieci 6-13 lat

27 lipca (czwartek), g. 12.30-14.00 sala 117
prowadzenie: **Robert Trojanowski**

jednorazowa wejściówka: 35 zł
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

WAKACYJNY KURS KROJU I SZYCIA – podstawowy

20 czerwca-11 lipca (wtorki i czwartki), g. 17.00-20.00 sala 006
W programie zajęć: podstawy szycia, spódnica tuba, t-shirt, sukienka dresowa.

prowadzenie: **Daria Rusek**
koszt kursu: 350 zł (28 godzin lekcyjnych)
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

WAKACYJNY KURS KROJU I SZYCIA – zaawansowany

21 czerwca-12 lipca (środy i piątki), g. 17.00-20.00 sala 006
Podczas zajęć uczestnik szyje wybraną przez siebie rzecz pod okiem instruktora, na podstawie zdobytych umiejętności na kursie dla początkujących.

prowadzenie: **Daria Rusek**
koszt kursu: 350 zł (28 godzin lekcyjnych)
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

KLUB SUPER MAMA

SENSORYKA DLA SMYKA

warsztaty dla dzieci od 12 miesiąca do 3 roku

11, 18, 25 lipca (wtorki), g. 9.30 i 10.30 sala 208
1, 8, 22, 29 sierpnia (wtorki), g. 9.30 i 10.30
Rodzice i opiekunowie poznają w jaki sposób prawidłowo stymulować wszystkie zmysły maluszka poprzez proste aktywności i zabawę.

prowadzenie: **Katarzyna Wróbel**
jednorazowa wejściówka: 1 zł
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

FITNESS Z MALUSZKIEM – wózkowe FIT MAMUSIE

4 lipca – 31 sierpnia (wt., czw.), g. 11.15 plener lub sala 206
zajęcia dla mam z dziećmi w wieku od 3 miesiąca do 1,5 roku
Gimnastyka ma charakter aerobowy, wzmacniający i rozciągający. Maluszek bierze udział w ćwiczeniach (albo dzielnie towarzyszy mamie śpiąc w wózku lub na macie).

prowadzenie: **Aneta Zatorowska**
jednorazowa wejściówka: 1 zł
informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

JOGA DLA KOBIET W CIĄŻY

4-27 lipca (wtorki i czwartki), g. 12.00 sala 206
Ćwiczenia specjalnie wybrane i dopasowane do potrzeb i możliwości przyszłych mam. Zajęcia dla kobiet od II trymestru ciąży.

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

