

**dla
dorosłych**

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**kierownictwo artystyczne zespołu:** Sabina Szybka**przygotowanie taneczne zespołu:** Alicja Śliwa**technika tańca klasycznego:** Tomasz Szaro**przygotowanie wokalne zespołu:** Andrzej Cebulak**akompaniament:** Krystyna Stala**przygotowanie strojów:** Izabela Nowak**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 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.

kierownictwo artystyczne: Renata Podkowa-Piskorz**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 (walc, tango, fokstrot) 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 orientalnego 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.

Cardio Contemporary

Cardio Contemporary to zajęcia stałe dla osób dorosłych (18+), dedykowane początkującym z niewielkim doświadczeniem w dziedzinie tańca współczesnego oraz tym, którzy mieli przerwę w praktykowaniu tańca. Zajęcia budują kondycję, poprawiają koordynację, zwiększają wydolność, ale również pobudzają kreatywność, zachęcając do artystycznych poszukiwań.

instruktorki: Karolina Graca, Monika Węgrzynowicz

Pracownia

Pracownia to stała grupa, spotykająca się regularnie dwa razy w tygodniu na lekcjach tańca współczesnego. Zajęcia przeznaczone są dla tancerzy/tancerek średniozaawansowanych w technice tańca współczesnego. Zakres zajęć obejmuje zagadnienia takie jak: ciężar ciała, dynamikę w ruchu, wykorzystanie pędu, przepływ ruchu, pracę z czasem i przestrzenią w tańcu, pracę z podłogą (floorwork) oraz pracę z oddechem.

instruktorki: Karolina Graca, Aleksandra Honza

Pracownia Pro

Pracownia Pro to stała grupa, spotykająca się regularnie dwa razy w tygodniu na lekcjach tańca współczesnego z elementami zadań twórczych i praktyk improwizacyjnych. Zajęcia przeznaczone są dla pełnoletnich tancerzy_rek zaawansowanych w technice tańca współczesnego oraz gotowych na poszukiwania w zakresie kreatywnej pracy z ciałem.

instruktorki: Dominika Wiak, 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 Zajęc, Karolina Jarzec, Marcin Sottys, Justyna Talaga

Taniec brzucha

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

Taniec brzucha – znany też pod nazwą Belly Dance – to prawnie taniec kobiet starożytnego Egiptu, łączący kuszące ruchy bioder z subtelnym ruchem rąk, wyzwajający 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

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

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”

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 nie tylko nabycie 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, Julia Kaliś, Magdalena Niedźwiedzka

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

Nowohucka Orkiestra Instrumentów Nieprzypadkowych

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 wypełniony 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:

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.

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

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

Warsztaty papieroplastyczne

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, rozrywką 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 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 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-chy, 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

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

Vinyasa krama to rodzaj zajęć polegających na synchronizacji ruchu z oddechem. To oddech jest w niej najważniejszy i to on pociąga za sobą ruch. W zajęciach może uczestniczyć każdy, niezależnie od stopnia sprawności fizycznej. Pracujemy zarówno z mięśniami powierzchownymi jak i głębokimi. Zajęcia są układane w taki sposób, żeby nie pominąć żadnej partii ciała oraz by po praktyce żadna jego część nie była przepracowana. Ciało powinno osiągnąć równowagę i harmonię.

instruktorka: Olga Szkonter



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 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

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

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

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 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 przykłada się do poznania technik zdawania egzaminu: rozwiązywanie testów, osvajanie 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.

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.

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.

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.

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 Szwugier, 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 wspiana 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

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 ścięgu krawieckiego, który służy do łączenia, zabezpieczania lub ozdobnego wykańczania elementów odzieży. Jest niezbędny przy produkcji ubrań 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

Przeszyj to sam – kurs przeróbek krawieckich

nowość w NCK!

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

Przeróbki i poprawki krawieckie to osobna dziedzina krawiectwa. Na zajęciach prezentowane są sposoby skutecznego i możliwie najszybszego dokonywania wybranych poprawek. Kurs dla osób, które ukończyły podstawowy kurs szycia.

instruktorka: Daria Rusek

Sztuka autoprezentacji

nowość w NCK!

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

Warsztaty dedykowane wszystkim, którzy nie wierzą w siebie. W trakcie zajęć uczestnicy będą poznawać techniki zagospodarowania stresu, wykorzystywania oddechu jako siły uspokajającej, podstawy konstruowania wypowiedzi publicznych, będą także opanowywać sprawdzone sposoby utrzymania uwagi audytorium i tworzenia scenariuszy wypowiedzi.

instruktor: Jacek Milczanowski



Szachy - trening umyśłu

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

Kurs tworzenia gier w Unreal Engine

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

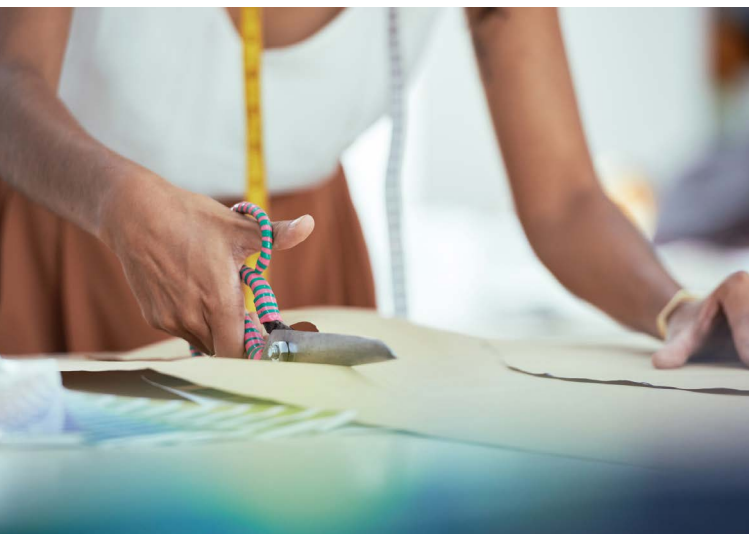
12-godzinny kurs tworzenia gier. W programie: rozmieszczenie okien i przycisków, nauka skrótów klawiszowych, projektowanie leveli, wstęp do programowania, architektura projektu gry, shadery i rzeczywistość wirtualna.

instruktor: Bartosz Kamiński

Grafika 3D

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

Modelowanie 3D - czyli proces tworzenia przestrzennych obiektów przy użyciu odpowiedniego oprogramowania komputerowego - jest dynamicznie rozwijającą się dziedziną współczesnego projektowania, z której chętnie korzystają różne branże (architektura i budownictwo, inżynieria, medycyna, a także przemysł rozrywkowy itp.). Uczestnicy zajęć będą poznawać tajniki projektowania trójwymiarowych modeli, a także przygotowywania ich do wydruku na drukarce 3D. Warsztaty dedykowane uczestnikom powyżej 12. roku życia.



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 studiu fotograficznym, pomiar ekspozycji, regulacja balansu bieli, praca z modelem, fotografia katalogowa i reklamowa, fotografowanie ludzi i dzieł sztuki, obróbka cyfrowa fotografii studyjnych itp.

instruktorzy: Adam Gryczyński, Janusz Skórski



Klub podróżników NAVIGATOR

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

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

Wykłady i spotkania dla rodziców, prowadzone przez specjalistów różnych dziedzin, podejmujące różnorodną tematykę dotyczącą rozwoju psychofizycznego dzieci.

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 Stępnia-Wilk

BIBLIOTEKA

Biblioteka

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle rozrastającym się księgozborze Biblioteki NCK można znaleźć: lektury szkolne, literaturę młodzieżową, najnowsze pozycje beletrystyczne i reportażowe, fantastykę i kryminały, a także klasykę historii, teorii literatury i krytyki literackiej. 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

