



Kraków

sezon

2025/26

OF
ER
TA

dla
młodzięży

nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



nowohuckie
centrum
kultury

Zespół Pieśni i Tańca Nowa Huta – gr. młodzieżowa

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 15

Grupę tworzy młodzież ze szkół średnich. Program artystyczny prezentowany przez grupę obrazuje i propaguje piękno polskiej kultury ludowej i narodowej. W swoim repertuarze zespół posiada pieśni i tańce różnych regionów kraju. Zajęcia mają charakter ogólnorozwojowy – budują wrażliwość artystyczną, wiążąc proces rozwoju fizycznego z poznaniem kultury narodowej. Zespół regularnie uczestniczy w wielu znaczących festiwalach i konkursach, zarówno w kraju, jak i poza jego granicami. Jest także laureatem wielu nagród i odznaczeń.

kierownik zespołu: Adam Śliwa

kierownictwo artystyczne zespołu: Sabina Szybka

przygotowanie taneczne zespołu: Alicja Śliwa

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 lat 15, pochodzące przeważnie z Podhala, a zamieszkane w Krakowie oraz krakowianie rozmiłowani w folklorze podhalańskim. Do tej pory zespół dał ponad 1200 koncertów w kraju i za granicą, zdobywając uznanie publiczności i jury konkursów i festiwali folklorystycznych.

kierownictwo artystyczne: Anna i Kazimierz Lassakowie

Amatorski Klub Tańca Towarzyskiego ENCEK

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

Oferta adresowana do pojedynczych uczestników i par. Program obejmuje tańce standardowe (walc, tango, fokstrot) oraz 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. Członkowie klubu, oprócz rozwijania koordynacji ruchowej i techniki tańca na spotkaniach klubowych, biorą także udział w pokazach tanecznych dla publiczności.

instruktorka: Ada Wantuch

Formacja młodzieżowa AKTT ENCEK

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

W ramach klubu tanecznego ENCEK od niedawna działa nowy zespół – młodzieżowa formacja taneczna. Zajęcia formacji bazują na tańcu towarzyskim, ale korzystają także z innych stylów. Tancerze odtwarzają w synchronii różne układy choreograficzne, prezentowane podczas pokazów tanecznych, a wszystkie kroki, figury i przejścia skorelowane są z muzyką. Uczestnictwo w zajęciach integruje grupę poprzez ruch, uczy współpracy i cierpliwości oraz pozwala realizować się tanecznie.

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. Zespół posiada duży dorobek artystyczny, bierze udział w licznych pokazach i przeglądach tanecznych organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury. Efekty pracy zespołu można oglądać podczas autorskich koncertów z cyklu „Tańczę, więc jestem” oraz innych projektach realizowanych w NCK. Zespół uczestniczył w wielu realizacjach telewizyjnych oraz konkursach i festiwalach.

instruktorka: Katarzyna Trynka-Ropa

Grupa Hip-Hop GOOD VIBES

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

Tancerze należący do grupy uczą się i doskonalą kolejne układy taneczne w stylu hip-hop, koncentrując się na charakterystycznym dla tego stylu tańca poruszaniu i zabawie rytmem. Wspólne treningi uczą współpracy w grupie, systematyczności i przygotowują do występów na scenie, a także rozwijają wszystkie cechy motoryczne: wytrzymałość, gibkość, zwinność, skoczność i szybkość. Grupę młodzieżową tworzą tancerze od 13. roku życia.

instruktorka: Patrycja Bańbuła

Grupa Baletowa ETIUDA

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

Grupa powstała w 2010 roku. Podczas zajęć młodzi tancerze ćwiczą technikę barre au sol, podstawy tańca klasycznego i jazzowego, rozwijają świadomość ciała, dynamikę ruchu i ekspresję. Członkowie grupy biorą udział w licznych koncertach i wydarzeniach organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury, do najważniejszych z nich należą czerwcowe koncerty, na których zespół prezentuje premierowe choreografie.

instruktorka: Katarzyna Stolarczyk-Skoczylas

Grupa Tańca Współczesnego FORMA

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

Grupa Tańca Współczesnego FORMA od przeszło 25 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. Osoby początkujące zapraszamy do grupy naborowej.

instruktorka: Joanna Kremel

Zespół Tańca Nowoczesnego KLIPS

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

Zespół tworzą dwie grupy: młodsza (12-15 lat) i starsza (15-18 lat). Układy choreograficzne zespołu oparte są na technice tańca nowoczesnego z wykorzystaniem elementów disco, funky i hip-hopu. Efekty pracy tancerzy można oglądać podczas wydarzeń organizowanych przez NCK. Do jednego z najważniejszych należy coroczny cykl „Tańczę, więc jestem”, podczas którego prezentowane są najnowsze choreografie zespołu.

instruktorka: Katarzyna Trynka-Ropa



Break Dance

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

Widowiskowa technika taneczna z dużą ilością elementów siłowo-sprawnościowych oraz kroków wykonywanych w „parterze”. Taniec ten narodził się w latach 70. XX wieku na nowojorskim Bronksie i jest jednym z nieodłącznych elementów kultury hip-hopowej.

instruktor: Dawid Dec „Decó”

Hip-Hop

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

Hip-hop jest stylem tańca pełnym ekspresji i dynamiki. Rozwija wszystkie cechy motoryczne: wytrzymałość, gibkość, zwinność, skoczność, szybkość. Jest tańcem dynamicznym, który operuje różnymi formami ruchu: waving (fale), popping (napinanie mięśni), locking.

instruktorka: Patrycja Bańbuła

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 dzięki afrykańskiej rumbie. Istota tego tańca polega na nauce słuchania rytmu muzyki i interpretowania go ruchem ciała.

instruktor: Marcin Sottys



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

Taniec brzucha

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

Taniec brzucha – znany też pod nazwą Belly Dance – to pradawny 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: Kinga Szymańska

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, latynoamerykańskie oraz elementy disco.

instruktorzy: Renata Zając, Karolina Jarzec, Justyna Talaga



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.

instruktorka: Marta Brzoza

Studio Piosenki

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

Propozycja skierowana jest do młodzieży, która chce rozpocząć przygodę ze śpiewem i rozwijać swoje zdolności wokalne. Program zajęć realizowany jest w oparciu o pracę indywidualną. W programie m.in.: ćwiczenia emisji wokalne, trening oddechowy, interpretacja piosenki, dobór repertuaru. Uczestnicy mają możliwość udziału w konkursach wokalnych oraz występów przed publicznością.

instruktorki: Joanna Grandys-Wnuk, Małgorzata Hyży-Wypart

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



Teatr Młodzieżowy PERSONA

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

Zajęcia dla młodzieży w wieku 13-15 lat, których celem jest odkrywanie siebie poprzez wspólne tworzenie i prezentowanie spektakli. Praca zespołu odbywa się w atmosferze wsparcia i otwartości na eksperymentowanie, a także jest ukierunkowana na współpracę, w której uwzględnia się indywidualny wkład każdego z uczestników warsztatów. Podczas zajęć grupa improwizuje, ćwiczy, gra i poznaje tajniki sztuki teatralnej, dzięki temu uczestnicy rozwijają otwartość i kreatywność, budują w sobie odwagę i umiejętność pracy w grupie, a także rozwijają wyobraźnię i poszerzają horyzonty.

instruktorka: Joanna Walczak



Ceramika

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć, po teoretycznym zapoznaniu się z procesem powstawania ceramiki, poznaniu podstaw techniki i narzędzi, będą wykonywać własne prace: nauczą się modelowania, szklwienia i zdobienia.

instruktorki: Barbara Zgoda, Krystyna Zaboklicka

Grafika warsztatowa

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia są okazją do zapoznania się z różnorodnością technik graficznych. Pod opieką artysty grafika uczestnicy poznają tajniki warsztatu graficznego: materiały i narzędzia, będą powielać swoje dzieła w technikach: linorytu, gipsorytu i monotypii, a twórcze eksperymenty będą sprzyjać rozwojowi zdolności plastycznych.

instruktorzy: Jan Bosak, Marta Wakuła-Mac

Pracownia rysunku i malarstwa

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. Zajęcia dla osób powyżej 16. roku życia.

instruktor: Robert Bubel

Rysunek i malarstwo

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć poznają różne techniki rysunkowe, malarskie, elementy kompozycji plastycznych i form dekoracyjnych. W twórczej i przyjaznej atmosferze będą mieli okazję doskonalić zdolności plastyczne, warsztat malarski i rysunkowy, uczyć się koncentracji, rozwijać swoją wrażliwość i zmysł obserwacji.

instruktorki: Alicja Nikodem, Blanka Dudek-Waszuta

Aerobik

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

Zajęcia 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

Akrobatyka

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

Uczestnicy zajęć będą uczyć się podstawowych elementów akrobatycznych, takich jak przewroty, przerzuty, przejścia, stójki oraz pracować nad siłą i gibkością, które pomogą im w opanowaniu elementów trudniejszych, takich jak szpagaty czy stanie na rękach. Zajęcia poprawią ogólną sprawność uczestników, wzmocnią i uelastycznią ciało, a przede wszystkim będą dobrą zabawą.

instruktor: Łukasz Buczek

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

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, rumby, 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

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. Regularne ćwiczenia nie tylko poprawiają ogólną sprawność, ale przyczyniają się także do szybkiej utraty tkanki tłuszczowej.

instruktor: Łukasz Buczek

La Blast Fitness

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

Taneczny program fitness bazujący na krokach tańców towarzyskich, jakie można zobaczyć w formatach telewizyjnych typu „Taniec z gwiazdami”. Podczas zajęć uczestnicy nabywają prawdziwych umiejętności tanecznych, a jednocześnie spalają kalorie. Program stworzony został z myślą o osobach początkujących, jak i takich z doświadczeniem tanecznym. Zajęcia prowadzone są solo (bez konieczności pracy w parze) i – by wzmocnić górne partie ciała – wykorzystują niewielkie hantle.

instruktorka: Katarzyna Lichnowska

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 i kręgosłup. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz rozluźniają ramiona, kark i szyję, nie obciążają stawów, bo nie zawierają podskoków i dynamicznych ruchów.

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 m.in.: merengue, salsa, cumbia, reggaeton, soca, mambo, rumba oraz elementów Bollywood, tańca brzucha i treningu siłowego.

instruktorka: Katarzyna Lichnowska

Kursy dla młodzieży

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 40

Uczniowie 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

Kursy dla maturzystów – poziom podstawowy i rozszerzony

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 40

Celem kursu jest usystematyzowanie najważniejszych aspektów w zakresie wymagań egzaminacyjnych, a także zapoznanie uczniów ze strukturą egzaminu, systemem oceniania oraz rodzajami zadań egzaminacyjnych. Kurs pozwala także na bieżące konsultacje z lektorem, umożliwiające wyjaśnienie wątpliwości dotyczących języka obcego.

język: angielski

Lekcje indywidualne

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursy „one to one” to oferta dla tych, którzy cenią sobie wygodę, indywidualne tempo nauczania i indywidualne podejście lektora do uczestnika kursu.

Kurs tworzenia gier UNITY

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

Kurs skierowany do młodzieży i dorosłych, który odkrywa tajniki tworzenia gier, a także pozwala rozwinąć umiejętności programistyczne. Każdy z uczestników będzie tworzył gry, dostosowane do własnych zainteresowań i pomysłów. Zajęcia wspomagają rozwój zdolności logicznych, analitycznych, myślenia abstrakcyjnego i uczą rozwiązywania napotkanych problemów. Kurs obejmuje 6 spotkań, zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają 120 minut. Zajęcia dla uczestników w wieku powyżej 16. lat.

instruktor: Przemysław Miłowski

Warsztaty pisania: autobiografia, esej, fikcja

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

Piszesz do szuflady? Myślisz o tym, żeby wreszcie spisać swoje wspomnienia? Chcesz opowiedzieć historię swojej rodziny? A może po prostu masz pomysł na książkę, ale nie wiesz, jak się za nią zabrać? Warsztaty pisania będą okazją do poznania podstaw warsztatu pisarskiego, literackich form i chwytów. Będziemy dyskutować o własnych (i cudzych) pomysłach, obmyślać rozwiązania kompozycyjne, szlifować zdania, czytać, dyskutować, a przede wszystkim – pisać, dużo pisać.



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. Warsztaty dedykowane uczestnikom powyżej 16. roku życia.

instruktorki: Danuta Nowicka, Anna Matuszewska

Warsztaty haftu krawieckiego

nowość w NCK!

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

Warsztaty haftu krawieckiego to okazja, by poznać zarówno podstawy, jak i zaawansowane techniki tej wyjątkowej sztuki. Pod okiem instruktora uczestnicy nauczą się tworzyć precyzyjne wzory i zdobienia, które będą mogli wykorzystać w swoich projektach. Każdy wykona własne, niepowtarzalne dzieło, jednocześnie zanurzając się w relaksującym i inspirującym procesie twórczym. Warsztaty dedykowane uczestnikom powyżej 16. roku życia.

instruktorka: Marzena Wolska



W NCK wszystko GRA!

nowość w NCK!

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 39

Raz w miesiącu zapraszamy na cykliczne spotkania dla wszystkich miłośników gier planszowych – od początkujących po doświadczonych strategów. Wydarzenie podzielone będzie na strefy tematyczne, m.in. gry rodzinne, przygodowe, logiczne czy mroczne horrory, tak aby każdy znalazł coś dla siebie. Na miejscu obecni będą animatorzy, którzy w przystępny sposób wytłumaczą zasady i pomogą odnaleźć się w rozgrywce. To doskonała okazja, by poznać nowe tytuły, zdobyć sojuszników i stoczyć emocjonujące pojedynki przy planszy.

współorganizator: Gralicja

BIBLIOTEKA

Biblioteka

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle wzbogacanym o nowe pozycje księgozbiornie Biblioteki NCK można znaleźć: polską i obcą literaturę piękną, najnowsze kryminały, fantastykę, literaturę kobiecą, młodzieżową, podróżnicze relacje oraz ciekawe biografie, a także klasyczne pozycje dotyczące historii powszechnej, teorii literatury, krytyki literackiej i opracowania lektur szkolnych. W bibliotece istnieje też możliwość drukowania i kserowania dokumentów, a środki pozyskiwane w ten sposób w całości są przeznaczone na zakup nowości wydawniczych.



NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

nck@nck.krakow.pl

nck.krakow.pl

