



Kraków

sezon
2025/26

OF
ER
TA

dla
dzieci

nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



nowohuckie
centrum
kultury

Zespół Pieśni i Tańca NOWA HUTA – grupy dziecięce

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

Grupy tworzą dzieci w wieku przedszkolnym oraz ze szkół podstawowych. Nowa Huta w swoim repertuarze posiada pieśni i tańce różnych regionów kraju. Poprzez taniec i śpiew oraz bogactwo twórczych działań i doznań estetycznych, zespół rozwija u dzieci sprawność i 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.

kierownik zespołu: Adam Śliwa

kierownictwo artystyczne zespołu: Sabina Szybka

przygotowanie taneczne zespołu: Agnieszka Topór

przygotowanie wokalne zespołu: Andrzej Cebulak

akompaniament: Krystyna Stala

przygotowanie strojów: Izabela Nowak

Dzieci Zespół Góralski MALI HAMERNICY

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

Zespół powstał w 1984 roku w Nowohuckim Centrum Kultury z inicjatywy Anny i Kazimierza Lassaków. Członkami grupy są dzieci i młodzież w wieku 5-15 lat w różny sposób spowinowacone z rodami góralskimi. Zespół ma w swoim repertuarze wiele programów artystycznych, prezentujących w autentycznej formie folklor Skalnego Podhala w muzyce, tańcu i śpiewie. Koncerty zespołu to zawsze wielobarwne widowiska z towarzyszeniem góralskiej kapeli na żywo.

instruktorki: Elżbieta Wróbel, Joanna Marczevska



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 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 dziecięcą tworzą tancerze w wieku 9-12 lat.

instruktorka: Patrycja Bańbuła

Mały Teatr Ruchu

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 20

Mały Teatr Ruchu to twórcza przygoda dla dzieci w wieku 4-10+ lat. Poprzez taniec, ruch i teatr wprowadzamy najmłodszych w świat sztuki scenicznej, rozwijając ich wyobraźnię, wrażliwość i pewność siebie. Zajęcia łączą zabawę z nauką podstaw technik tanecznych, rytmiki i ekspresji scenicznej. Dzieci pracują w kameralnych grupach wiekowych, spotykając się regularnie dwa razy w tygodniu. Na zakończenie roku przygotowują wyjątkowy pokaz dla bliskich!

instruktorka: Oliwia Wywrot



Akademia Tańca BAJLANDIA

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

Warsztaty taneczne dla dzieci w wieku 4-7 lat, w których uczestnicy stają się aktorami i opowiadają bajki tańcem. Formuła zajęć rozwija wyobraźnię i percepcję, a także wspaniale integruje w grupie rówieśniczej.

instruktorka: Paulina Chtopek

Baletowa zerówka

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

Zajęcia przeznaczone dla dzieci w wieku 5-10 lat. W programie: ćwiczenia modelujące i kształtujące prawidłową postawę ciała, nauka podstawowych pozycji stóp i rąk, elementy pantomimy oraz zabawy muzyczne.

instruktorka: Oliwia Obst

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 „partnerze”. 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”



Cheerleaders

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

Pełne energii i uśmiechu zajęcia taneczno-ruchowe z użyciem pomponów, łącznie w sobie elementy tańca, ćwiczeń rozciągających oraz akrobacji, które kształtują poczucie rytmu, koordynację, gibkość i skoczność. W trakcie zajęć uczestnicy uczą się prostych, dynamicznych układów tanecznych, wykonywanych do muzycznych hitów.

instruktorka: Patrycja Bańbuła

Disco

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

Zajęcia taneczne dla dzieci szkół podstawowych, obejmujące najnowsze trendy w tańcu nowoczesnym, zabawy muzyczno-ruchowe, elementy gimnastyki oraz dużo dobrej zabawy.

instruktorka: Katarzyna Trynka-Ropa

Hip-Hop

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

Hip-hop jest stylem tańca pełnym ekspresji i dynamiki. Rozwijają wszystkie cechy motoryczne: wytrzymałość, gibkość, zwinność, skoczność, szybkość. Jest tańcem dynamicznym, operującym takimi formami ruchu jak: waving (fale), popping (napinanie mięśni), locking. Zajęcia przeznaczone dla dzieci od 9. roku życia.

instruktorka: Patrycja Bańbuła

Taneczna Akademia Malucha

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

Zajęcia taneczne dla przedszkolaków w wieku 4-6 lat. Nauka różnych stylów tanecznych poprzez zabawę. Dzieci poznają proste kroki i układy choreograficzne, przez co uczą się orientacji w przestrzeni, ćwiczą koordynację oraz pamięć ruchową. Zajęcia rozwijają poczucie rytmu, gibkość, sprawność oraz uczą współdziałania w grupie.

instruktorka: Zuzanna Wajda



Dźwiękolandia

informacje i zapisy: 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia muzyczno-ruchowe dla 2 i 3-latków wraz z opiekunem. Poprzez naukę piosenek, grę na prostych instrumentach, naśladowanie różnego rodzaju dźwięków oraz zabawy pantomimiczne, dzieci uczą się słuchania, rozumienia i tworzenia muzyki, a także poruszania w jej rytmie. Zajęcia rozwijają wrażliwość na otaczający dziecko świat dźwięków i stanowią doskonały wstęp dla późniejszej edukacji muzycznej, a obecność opiekuna wpływa na poczucie bezpieczeństwa.

instruktorka: Ewa Nazim-Zygadło

Muzyczny Klub Przedszkolaka

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

Zajęcia edukacyjne adresowane do dzieci w wieku 4-5 lat, które z różnych przyczyn nie chodzą do przedszkola. Dzięki uczestnictwu w Klubie dzieci nie tracą kontaktu z rówieśnikami, a odpowiednio dobrane zajęcia i ćwiczenia muzyczne, pantomimiczne, plastyczne, a także manualne w pracowni ceramicznej, rozwijają ich wyobraźnię i wrażliwość.

instruktorka: Ewa Nazim-Zygadło

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

Teatrzyk Muzyczny KAMYCZEK

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

Zespół tworzą absolwenci Muzycznego Klubu Przedszkolaka oraz dzieci wywodzące się z innych form aktywności prowadzonych w NCK. Umiejętności zdobyte przez małych aktorów są rozwijane w trakcie realizacji przedstawień muzycznych.

instruktorka: Ewa Nazim-Zygadło

Studio Piosenki

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

Propozycja skierowana jest do dzieci, które chcą 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, ćwiczenia oddechowe, interpretacja piosenki, dobór repertuaru. Uczestnicy mają możliwość udziału w konkursach wokalnych oraz występów przed publicznością.

instruktorki: Joanna Grandys-Wnuk, Małgorzata Hyży-Wypart

ZAJĘCIA TEATRALNE

Teatr dziecięcy ANIMA

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

Zajęcia dla dzieci w wieku 7-12 lat. Główną ideą teatru ANIMA jest rozbudzenie w uczestnikach twórczej ekspresji przy jak najmniejszej ingerencji dorosłych. Podczas zajęć stawiamy na wspólną zabawę, a także na pracę nad integracją grupy i budowaniem zespołu. Celem warsztatów jest wyzwolenie twórczego potencjału drzemącego w każdym młodym człowieku, oswojenie pracy z ciałem i promowanie współdziałania. Zajęcia czerpią z kreatywności uczestników, która jest punktem wyjścia do wspólnego tworzenia sztuki. Ważnym aspektem jest także budowanie wzajemnego szacunku. Zajęcia to ponadto praca z ciałem, muzyką, głosem i scenografią, a przede wszystkim z dziecięcą wyobraźnią. Ważnym celem jest także rozwijanie myślenia oraz zrozumienia emocji.

instruktorka: Joanna Walczak

ANIMA Play, czyli Teatr Gier i Zabaw nowość w NCK!

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

Zajęcia teatralne, podczas których dzieci w wieku 5-9 lat wyruszą w niezwykłą podróż do świata wyobraźni i poprzez spontaniczne gry i zabawy będą odkrywać własną wrażliwość i twórcze predyspozycje. Każde dziecko jest naturalnym reżyserem własnego teatru, dlatego w trakcie zajęć główną formą wyrażania uczuć i przeżyć jest swobodny ruch, bez sztywnych scenariuszy, a radość grupy i improwizowana zabawa stanowią esencję każdej, wspólnie tworzonej opowieści. Grupa nie tworzy spektakli dla publiczności, ale skupia się na procesie tworzenia i doświadczania, jest sercem zabawy, w którym najważniejsze są wspólne przeżycia i interakcje.

instruktorka: Joanna Walczak

Akrobatyka

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

Aktywność adresowana do dzieci od 5. roku życia. Uczestnicy zajęć będą uczyć się podstawowych elementów akrobatycznych, takich jak przewroty, przerzuty, przejścia, stójki oraz pracować nad siłą i gibkością, która pomoże 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



Ceramika

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

Uczestnicy zajęć przyswoją podstawową wiedzę z zakresu warsztatu i technologii ceramiki – od pomysłu do realizacji, zapoznają się z metodami modelowania ręcznego w glinie ceramicznej i rodzajami zdobienia, a także poznają zasady funkcjonowania pracowni ceramicznej. Warsztaty rozwijają kreatywność i wyobraźnię, kształtują wrażliwość estetyczną i umiejętności przestrzenne, manualne i psychoruchowe, a także uczą samodzielności i cierpliwości. Zajęcia dla dzieci od 6. roku życia.

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. W przyjaznej atmosferze, poprzez twórcze eksperymenty, będzie okazją do rozwijania wyobraźni i zdolności plastycznych. Zajęcia dla dzieci od 7. roku życia.

instruktorzy: Jan Bosak, Marta Wakula-Mac

Rysunek i malarstwo

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

Uczestnicy zajęć poznają różne techniki rysunkowe, malarские, 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. Zajęcia dla dzieci od 6. roku życia.

instruktorki: Alicja Nikodem, Blanka Dudek-Waszuta



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.

Fitness z maluszkiem

Wszechstronny i efektywny trening dla rodzica z dzieckiem przed ukończeniem 1. roku życia. Uczestnicząc w zajęciach rodzic dba o swoje zdrowie, samopoczucie i figurę, nie zostając 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

Małe Przedszkolaki

Zajęcia adaptacyjno-edukacyjno dla najmłodszych dzieci w wieku 1,5-3 lat, 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: Anna Krauzowicz

Poznaj[my] się

Zajęcia przygotowują do szybkiej adaptacji przedszkolnej i są przeznaczone dla uczestników w wieku 1-3 lat. 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



SMYKO-multisensoryka

Zajęcia sensoryczne dla dzieci w wieku 1-3 lat, 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

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, dla dzieci w wieku do 2 lat.

instruktorki: Anna Szwugier, Ewa Wicher

Zwinny maluch

Zajęcia gimnastyczno-sportowe z elementami umuzykalniania dla dzieci w wieku 1-3 lat. Na każdym spotkaniu biegamy, skaczemy, turlamy się, poznajemy części ciała, pobudzamy wyobraźnię i uczymy się współpracować ze sobą.

instruktorka: Anna Krauzowicz



Nowohucki Uniwersytet Dzieci

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

Nowohucki Uniwersytet Dzieci jest wyprawą w niesamowity świat nauki, w którym trudne zagadnienia podane są w atrakcyjnej formie, dostosowanej do dziecięcej percepcji.

Wydział Encek²

Warsztaty, w trakcie których uczestnicy będą odkrywać tajemnice liczb, wzorów i geometrycznych kształtów, rozwijając umiejętności logicznego myślenia i niesablonowego podejścia do rozwiązywania napotkanych problemów. Zajęcia dedykowane uczniom klas I-III, które w niestandardowy sposób umocnią podstawy matematyki.

instruktorka: Monika Wójcik

Wydział Detektywistyczny

Każdy z nas ma w sobie żyłkę detektywa! W trakcie zajęć uczestnicy będą analizować ślady kryminalistyczne, aby samodzielnie rozwiązać zagadkę detektywistyczną. Warsztaty uczą analitycznego myślenia i samodzielnego poszukiwania odpowiedzi na zadawane pytania. Zajęcia dedykowane uczestnikom powyżej 7. roku życia.

instruktorka: Monika Ciechomska

Wydział Kodowania z Robotami

Zajęcia z wykorzystaniem przyjaznego robota edukacyjnego Photona, który jest doskonałym towarzyszem nauki – uczy się razem z dzieckiem, a każde kolejne zadanie to wspólne wyzwanie, które rozwija i bawi jednocześnie. Zajęcia dla uczestników w wieku 4-6 lat.

instruktor: Przemysław Miłowski

Wydział Komiksu

nowość w NCK!

Humorystyczne warsztaty komiksowe to nauka poprzez śmiech i zabawę, w której najważniejsza jest radość tworzenia i nieposkromiona kreatywność. Zajęcia mają otwartą formułę, opartą na autorskich ćwiczeniach stworzonych przez prowadzącego – rysownika z 30-letnim doświadczeniem. Zajęcia dla uczestników w wieku 6-14 lat.

instruktor: Robert Trojanowski



Wydział Ochrony Środowiska

Edukacja ekologiczna podana w przyjaznej formie, w której znajdzie się miejsce na nieoczywiste eksperymenty i inspirujące rozmowy. Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się dlaczego dbanie o środowisko i jego zrównoważony rozwój jest ważne, jak przeciwdziałać zanieczyszczeniom i co możemy uzyskać dzięki recyklingowi. Zajęcia dedykowane uczestnikom w wieku 5-8 lat.

instruktorka: Marta Wróbel

Wydział Programowania

Fascynująca przygoda z programowaniem i edukacją cyfrową dla dzieci w wieku 7-10 lat. W programie: kodowanie w oparciu o intuicyjne schematy blokowe (z wykorzystaniem innowacyjnego systemu KANO.me), tworzenie grafik metodą PixelArt, grywalizacja (nauka przez zabawę i zdrową rywalizację z wykorzystaniem specjalnej wersji gry Minecraft).

instruktor: Przemysław Miłowski

Wydział Przyrodniczy

Otoczający nas świat jest niezwykle fascynujący, a w codziennym życiu na każdym kroku mamy do czynienia z biologią, chemią, fizyką i innymi dziedzinami nauki, które tylko z pozoru brzmią bardzo skomplikowanie. Podczas warsztatów robimy eksperymenty, uczymy się rozumieć zjawiska zachodzące wokół nas i świetnie się bawimy! Zajęcia dedykowane uczestnikom w wieku 4-8 lat.

instruktor: Bartłomiej Rynduch

Wydział Robotyki

Dynamiczne i interaktywne zajęcia, które zapraszają najmłodszych do ekscytującego świata technologii. Podczas spotkań uczestnicy konstruują własne modele robotów z wykorzystaniem specjalnych zestawów LEGO, a następnie wprawiają je w ruch dzięki prostym i intuicyjnym narzędziom do programowania. Zajęcia dla uczestników w wieku 5-7 lat.

instruktor: Przemysław Miłowski

Wydział Tworzenia Gier ROBLOX

nowość w NCK!

Wyjątkowy kurs tworzenia gier, podczas którego uczestnicy poznają podstawy programowania i projektowania gier w środowisku Roblox Studio – od tworzenia interaktywnych światów i unikalnych postaci, po budowanie własnych mechanik gry. Zajęcia dedykowane uczestnikom w wieku 10-12 lat.

instruktor: Przemysław Miłowski

Kursy dla sześciolatków**informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Zajęcia w najmłodszych grupach wiekowych zapewniają dzieciom możliwości poznania języka obcego za pomocą zabaw ruchowych, piosenek, rymowanek i gier. Dzieci rozwijają umiejętności wypowiadania się poprzez muzykę, małe formy teatralne oraz sztuki plastyczne.

język: angielski**Kursy dla uczniów szkół podstawowych****informacje i zapisy:** tel. 12 644 02 66 wew. 40

Uczniowie, poprzez aktywne, ciekawe zajęcia i stymulujące ćwiczenia, stopniowo budują swoją świadomość w zakresie języka obcego. Rozwijają wszystkie sprawności językowe: rozumienie ze słuchu, czytanie, pisanie, mówienie i prowadzenie dialogu.

języki: angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski**Kursy przygotowujące do egzaminu ósmoklasisty****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.

języki: angielski**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 księgozborze 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 przeznaczane 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



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 zamiętanie do muzyki. To właśnie ten niewielki instrument wypetniony 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 przeznaczane 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





Kraków

sezon
2025/26

OF
ER
TA

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 zamieszkane w Krakowie oraz krakowianie rozmyślowani 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 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**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 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 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: Kinga Szymańska

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: Aleksandra Honza, Magdalena Malik

Pracownia

Pracownia to stała grupa, spotykająca się regularnie dwa razy w tygodniu. Zajęcia przeznaczone są dla dorosłych (18+) tancerzy i tancerek z kilkuletnim doświadczeniem w tańcu współczesnym. Praktyka obejmuje m.in. pracę z ciężarem ciała, dynamiką, pędem, przepływem ruchu, czasem i przestrzenią, floorworkiem oraz oddechem. Zajęcia wspierają zarówno rozwój techniczny i poszerzanie zakresu ruchowego, jak i eksplorację własnej ekspresji oraz świadomości scenicznej i są skierowane do osób zainteresowanych procesem twórczym i pogłębianiem praktyki ruchowej.

instruktorki: Karolina Graca, Magdalena Malik



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

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, łączy kuszące ruchy bioder z subtelnym ruchem rąk, wyzwala 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 i latynoamerykańskie w wersji użytkowej. Duży wybór terminów i poziomu zajęć.

instruktorzy: Renata Zajac, 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 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, dobór repertuaru.

instruktorki: Joanna Grandys-Whuk, 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



Ceramika dla początkujących

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

Uczestnicy zajęć najpierw teoretycznie poznają techniki sztuki ceramicznej – modelowanie, zdobienie, szkliwienie, a także rys historyczny i dziedzictwo kulturowe ceramiki i rzeźby, a następnie wykonują własne prace. Zajęcia nie tylko są okazją do rozwijania pasji, ale także rozbudzają kreatywność i wyobraźnię, kształtują wrażliwość estetyczną i rozwijają zdolności manualne.

instruktorki: Barbara Zgoda, Krystyna Zaboklick

Ceramika dla zaawansowanych

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

Zajęcia ukierunkowane na rozszerzenie już posiadanej wiedzy i umiejętności z zakresu sztuki ceramicznej. W trakcie zajęć uczestnicy będą realizować złożone projekty łączące różne techniki i materiały.

instruktorka: Barbara Zgoda

Ceramika z Mistrzem

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

Cykl autorskich warsztatów, prowadzonych przez wybitnych artystów. Spotkania skierowane do wszystkich pasjonatów ceramiki.

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.

instruktorka: Marta Wakula-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, studium postaci oraz zajęcia w plenerze.

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.

instruktorka: Blanka Dudek-Waszuta



Aerobik

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

Zajęcia obejmują TBC, BPU, Body Toning i Stretching, ich celem jest kształtowanie zdrowego i silnego organizmu. Ćwiczenia rozładują i łagodzą napięcia nerwowe oraz sprzyjają poprawie samopoczucia.

instruktorka: Anna Kurzydło

Akrobatyka

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

Zajęcia dla osób, które chcą poprawić ogólną sprawność fizyczną poprzez naukę podstawowych elementów akrobatycznych: przewrotów, przerzutów, stania na rękach itd.

instruktor: Łukasz Buczek

Capoeira

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

Brazylijska sztuka walki, która łączy w sobie elementy samoobrony, tańca i akrobatyki, a jednocześnie charakteryzuje się dużym dynamizmem i płynnością ruchów. Treningom towarzyszy charakterystyczna muzyka oraz śpiew w języku portugalskim.

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, spalające kalorie, modulujące sylwetkę, poprawiające koordynację i świadomość własnego ciała. 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 uczestnicy korzystają z drabinek gimnastycznych, drążków i poręczy, wykorzystując masę własnego ciała jako obciążenie.

instruktor: Łukasz Buczek

La Blast Fitness

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

Taneczny program fitness, dzięki któremu uczestnicy zajęć nabywają umiejętności tanecznych i spalają kalorie. 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

Metoda ćwiczeń fizycznych, która pozwala na osiągnięcie efektu smukłej i silnej sylwetki. Zajęcia kierowane są do osób w każdym wieku i na różnym poziomie sprawności ruchowej, które profilaktycznie chcą zadbać o swoje ciało.

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



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

Kursy przygotowujące do egzaminów Cambridge English (FCE, CAE)

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

Kursy zawierają zagadnienia gramatyczne, słownictwo, rozwijają sprawność pisanie, rozumienia ze słuchu i wypowiedzania się w języku angielskim. Dodatkowo przykładają dużą uwagę do poznania technik zdawania egzaminu i ćwiczenia jego poszczególnych elementów.

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.



Warsztaty fotograficzne – poziom podstawowy

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Celem zajęć – obejmujących dziesięć dwugodzinnych spotkań – jest zaznajomienie uczestników z ogólną wiedzą na tematy fotograficzne i jej zastosowaniem w praktyce, a także estetyką, historią fotografii, techniką studyjną oraz podstawami cyfrowej edycji zdjęć.

instruktorka: Justyna Balawender

Warsztaty fotograficzne – poziom zaawansowany

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Zajęcia obejmują praktyczne ćwiczenia, warsztaty kreatywne i spotkania tematyczne, w trakcie których uczestnicy poznają tajniki różnych rodzajów i technik fotografii oraz doskonalą swoje umiejętności.

instruktorka: Justyna Balawender

Warsztaty fotograficzne – Studyjny Masterclass

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 30

Podczas dziesięciu dwugodzinnych spotkań warsztatowych uczestnik poznaje pełne spektrum możliwości modelowania światła, a także nabiera swobody pracy w studio fotograficznym przy późniejszej realizacji różnego rodzaju projektów.

instruktorka: Marzena Kolarz

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.



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.

Fitness z maluszkiem

Wszechstronny i efektywny trening dla rodzica z dzieckiem przed ukończeniem 1. roku życia. Uczestnicząc w zajęciach rodzic dba o swoje zdrowie, samopoczucie i figurę, nie zostając 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 Wołos

Małe Przedszkolaki

Zajęcia adaptacyjno-edukacyjno dla najmłodszych dzieci w wieku 1,5-3 lat, 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: Anna Krauzowicz

Poznaj[my] się

Zajęcia przygotowują do szybkiej adaptacji przedszkolnej i są przeznaczone dla uczestników w wieku 1-3 lat. 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

SMYKO-multisensoryka

Zajęcia sensoryczne dla dzieci w wieku 1-3 lat, 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

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, dla dzieci w wieku do 2 lat.

instruktorki: Anna Szwugier, Ewa Wicher

Zwinny maluch

Zajęcia gimnastyczno-sportowe z elementami umuzykalniania dla dzieci w wieku 1-3 lat. Na każdym spotkaniu biegamy, skaczemy, turlamy się, poznajemy części ciała, pobudzamy wyobraźnię i uczymy się współpracy ze sobą.

instruktorka: Anna Krauzowicz



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.

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.

instruktorka: Marzena Wolska



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.

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.



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.

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

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

Spotkania literackie „liteARTura”

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 55

Spotkania z autorami i wydawcami książek, które mają na celu promowanie ważnych i wartościowych pozycji literackich.

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

Życie jest piękne

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 55

Cykl spotkań o ludziach pięknych, silnych i pełnych wyjątkowych pasji, którym zależy, by inni dostrzegli ich ambicje, nietuzinkowy talent i wolę działania, zamiast towarzyszącej im niepełnosprawności.

prowadzenie: Monika Meleń

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 przeznaczane 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



**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

Zajęcia są okazją nie tylko do poznania tajników tańca towarzyskiego, ale także stanowią doskonałą przestrzeń dla aktywności, dobrej zabawy i nawiązywania kontaktów międzyludzkich. W programie m.in.: samba, walc angielski, walc wiedeński, cha-cha i disco.

instruktorka: Ada Wantuch



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



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

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



Ceramika dla początkujących

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

Uczestnicy zajęć najpierw teoretycznie poznają techniki sztuki ceramicznej – modelowanie, zdobienie, szkliwienie, a także rys historyczny i dziedzictwo kulturowe ceramiki i rzeźby, a następnie wykonują własne prace. Zajęcia nie tylko są okazją do rozwijania pasji, ale także rozbudzają kreatywność i wyobraźnię, kształtują wrażliwość estetyczną i rozwijają zdolności manualne.

instruktorki: Barbara Zgoda, Krystyna Zaboklicka

Ceramika dla zaawansowanych

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

Zajęcia ukierunkowane na rozszerzenie już posiadanej wiedzy i umiejętności z zakresu sztuki ceramicznej. W trakcie zajęć uczestnicy będą realizować złożone projekty łączące różne techniki i materiały.

instruktorka: Barbara Zgoda

Ceramika z Mistrzem

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

Cykl autorskich warsztatów, prowadzonych przez wybitnych artystów. Spotkania skierowane do wszystkich pasjonatów ceramiki.



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 wykonają 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 Wakuła-Mac

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: Blanka Dudek-Waszuta

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, studium postaci oraz zajęcia w plenerze.

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.



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.

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.

instruktorka: Marzena Wolska



Klub podróżników NAVIGATOR

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Spotkania z podróżnikami, relacje z wypraw, pokazy zdjęć i filmów.

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

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

Spotkania literackie „liteARTura”

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 55

Spotkania z autorami i wydawcami książek, mające na celu promowanie ważnych i wartościowych pozycji literackich.

Życie jest piękne

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 55

Cykl spotkań o ludziach pięknych, silnych i pełnych wyjątkowych pasji, którym zależy, by inni dostrzegli ich ambicje, nietuzinkowy talent i wolę działania, zamiast towarzyszącej im niepełnosprawności.

prowadzenie: Monika Meleń

Biblioteka

informacje: tel. 12 644 02 66 wew. 39

W ciągle wzbogacanym o nowe pozycje księgozbiórze 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 przeznaczane 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

