

Sierpniowe warsztaty, kursy i zajęcia

WAKACYJNA SZKOŁA TAŃCA

Zajęcia przeznaczone dla osób, które pragną poznać – podane w przystępny sposób – podstawowe kroki i figury tańców latynoamerykańskich i standardowych oraz elementy tańców disco i światowe nowości taneczne. Kurs Tańca Towarzyskiego gwarantuje znakomitą zabawę, która pozwoli zadbać o kondycję (prawidłową postawę ciała) i wspianale się bawić. Cena: 120 zł/kurs (8 zajęć), 80 zł/kurs (4 zajęcia), 25 zł/1 zajęcia

Instruktor: JANUSZ WIELGOSZ (505 223 488)

2-12 sierpnia 2021 r. :

- GRUPA POCZĄTKUJĄCA - poniedziałek-czwartek, godz. 18.15-19.45
- GRUPA ZAAWANSOWANA - poniedziałek-czwartek, godz. 20.00-21.30

FITNESS

Zajęcia te są skuteczną metodą usprawniania, doskonalenia i wzmacniania wszystkich ważnych grup mięśni dzięki połączeniu różnorodnych form ruchu: aerobiku, kickboxingu, jogi oraz ćwiczeń z taśmami i hantlami. Te wszystkie elementy połączone razem, wzbogacone rytmiczną muzyką, tworzą całość, której celem jest dobra forma, sprawne ciało i zrelaksowany umysł. Szczególnie zapraszamy panie w wieku 40+. Cena: 100 zł/m-c (3 x tyg.), 80 zł/m-c (2 x tyg.), 60 zł/m-c (1 x tyg.), 20 zł/1 zajęcia.

Instruktor: EWA LEWANDOWSKA (669 667 373)

2- 13 sierpnia 2021 r., poniedziałek – godz. 15.45-16.45; środa, piątek – godz. 16.15-17.15, sala 304

DRAMA

Zajęcia dla młodzieży i dorosłych od 16 roku życia. Program obejmuje ćwiczenia z dykcji i emisji głosu, tworzenia elementarnych zadań aktorskich i etiud, interpretacji i analizy tekstów kultury, umiejętności relaksacji oraz technik pomocnych przy autoprezentacji. Cena: 100 zł/kurs, 40 zł/1 zajęcia grupowe lub indywidualne.

Instruktor: ADAM WRZESIŃSKI (502 067 286)

4-28 sierpnia 2021 r., środa – godz. 17.00-19.00, sobota – godz. 9.00-15.00, sala 323

Informacje:

kursy i zajęcia: Zespół ds. Inicjatyw Artystycznych – 797 326 230, oia@ldk.lodz.pl

zajęcia teatralne: Zespół ds. Teatralnych – 797 326 205, 797 326 199, teatr@ldk.lodz.pl