

# ZAJĘCIA W NOWYM SEZONIE KULTURALNYM

ŁDK zaprasza na zajęcia w nowym sezonie kulturalnym 2015 /2016 r.

## **KURSY TAŃCA TOWARZYSKIEGO - OD 1 WRZEŚNIA 2015**

Grupa początkująca:

dla dzieci - zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu

- wtorek godz. 18.30-19.30 - Ryszard Drobiński

- czwartek godz. 17.00-18.00 - Ryszard Drobiński

- sobota godz. 11.30 - 12.15 SUPER PROPOZYCJA DLA NAJMŁODSZYCH! - Ryszard Drobiński

**TANIEC DLA PRZEDSZKOLAKÓW nauka tańca towarzyskiego i dyskotekowego poprzez zabawę.**

dla dorosłych - zajęcia odbywają się 1 lub 2 razy w tygodniu

- poniedziałek, środa godz. 17.00 - 18.30 - Ryszard Drobiński

- poniedziałek, środa godz. 20.00 - 21.30 - Ryszard Drobiński

- wtorek, czwartek godz. 20.00 - 21.30 - Janusz Wielgosz

Grupa średnio-zaawansowana;

- środa, piątek godz. 18.30-20.00 -Ryszard Drobiński

Grupa zaawansowana;

- wtorek, czwartek godz. 18.15-19.45 - Janusz Wielgosz

- wtorek, czwartek godz. 20.00-21.30 - Ryszard Drobiński

- **KURS LATINO SOLO** - wtorek godz. 17.15 -18.30 - Robert Drobiński / OD 6 PAŹDZIERNIKA 2015

- **Klub Old Boy** (dla lubiących tańczyć po 40-tce) - Janusz Wielgosz

- zajęcia odbywają się w środę w godz. 20.00-21.30

- **Klub tańca towarzyskiego /zajęcia przygotowujące do turniejów tańca sportowego/ -**

poniedziałek i czwartek w godz.18.00-20.00, piątek w godz.17.00-18.30 sobota w godz.10.00-14.00

W programie: styl standard - walc angielski, walc wiedeński, tango, foxtrot, quickstep, styl

latynoamerykański - samba, cha-cha, rumba, jive, pasodoble oraz elementy tańców disco i światowe nowości taneczne.

Instruktor: Ryszard Drobiński, Janusz Wielgosz, Robert Drobiński

Cena: 90 zł/m-c I stopień, Old Boy, klub - dzieci 70 zł/m-c

## **DRAMA - warsztaty teatralne - OD 3 PAŹDZIERNIKA 2015**

Zajęcia dla młodzieży i dorosłych od 16 roku życia.

Improwizacja, wyobraźnia, współdziałanie - trzon twórczych działań dramy. W programie ćwiczenia nad: dykcją i emisją głosu, tworzeniem etiud (obrazy sceniczne, pantomima, improwizacja)

tworzeniem elementarnych zadań aktorskich, interpretacją i analizą tekstów kultury, umiejętnością relaksacji, technikami pomocnymi przy autoprezentacji.

zajęcia indywidualne - wtorek godz. 19.00 - 20.00

zajęcia indywidualne - piątek godz. 19.00 - 20.00

zajęcia indywidualne - sobota godz. 9.00 - 12.00

zajęcia grupowe - sobota godz. 12.00 - 14.00

Instruktor: Adam Wrzesiński

Cena: 80 zł/m-c, 1 zajęcia 25 zł

### **GIMNASTYKA ZDROWOTNA - OD 1 WRZEŚNIA 2015**

Profilaktyczne ćwiczenia wzmacniające układ mięśniowy i krążenia, zapobiegające osteoporozie i bólom kręgosłupa. Zwiększają pojemność płuc i pobudzają przemianę materii.

poniedziałek, czwartek godz. 16.15-17.15

wtorek, czwartek godz. 17.30-18.30

wtorek, piątek godz. 10.30-11.30

wtorek, piątek godz. 16.15-17.15

Instruktor: Danuta, Joanna Pyziak

Cena: 80 zł/m-c, 1 zajęcia 15 zł

### **FITNESS - OD 2 WRZEŚNIA 2015**

Zajęcia te są skuteczną metodą usprawniania, doskonalenia i wzmacniania wszystkich ważnych grup mięśni. Aerobic i kick-boxing z elementami tańca poprawia ogólną kondycję; ćwiczenia z hantlami i taśmami tera-band wzmacniają mięśnie i nadają im sprężystość, elementy jogi uczą prawidłowego oddechu, ćwiczenia pilates i callanetics wzmacniają aparat ruchowy zaś stretching oprócz rozciągania wspaniale rozluźnia. Te wszystkie elementy połączone razem z rytmiczną muzyką tworzą całość, której celem jest dobra forma, sprawne ciało i zrelaksowany umysł.

Zajęcia odbywają się 3 razy w tygodniu (poniedziałek, środa, piątek w godz. 16.30-17.30).

Instruktor: Ewa Lewandowska

Cena: 80 zł/m-c, 1 zajęcia 15 zł

### **CAPOEIRA - OD PAŹDZIERNIKA 2015**

Brazylijski symbol walki o wolność. Capoeira zawiera w sobie elementy akrobatyki, dynamiczne kopnięcia, podcięcia i uniki. Wszystko to łączy taneczna płynność ruchu w rytm tradycyjnej brazylijskiej muzyki.

Trener uczy capoeiry od 6 lat. Posiada ostatni stopień graduado. Prowadził zajęcia w przedszkolach, szkołach podstawowych, świetlicach środowiskowych i ośrodkach szkolno-wychowawczych.

- poniedziałek, piątek godz. 19.30 - 21.30

- środa (dzieci) godz. 18.00 - 19.30

Instruktor: Kamil Zięba

Cena: 90 zł/m-c 2x tyg., 1 x tyg 60 zł/m-c

### **GITARA OD A DO Z - OD 5 WRZEŚNIA 2015**

Zajęcia prowadzone indywidualnie, dopasowane do potrzeb ucznia. Nauka różnych form akompaniamentu oraz zapoznanie z zasadami improwizacji. Dzięki tym zajęciom można dowiedzieć się, czym jest fingerstyle.

Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu (sobota w godz. 14.00-18.00).

Instruktor: Mateusz Tranda

Cena: 100 zł/m-c, 1 zajęcia 35 zł

### **TAI - CHI i CHI GONG - OD 2 WRZEŚNIA 2015**

QI GONG (czyt. czi kung) wzmacnia zdrowie, podnosi odporność. Ma wielowiekową tradycję, jest cały czas ćwiczony przez miliony osób. Ćwiczenia te są jednym z elementów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Trening obejmuje ćwiczenia regulujące przepływ wewnętrznej energii Chi. Ruch ten pomaga osiągnąć dobre samopoczucie, wysoką sprawność, pogodę ducha oraz pozytywne

nastawienie do życia.

Zajęcia prowadzi instruktorka, praktykująca Qi Gong od 25 lat, czerpiąca wiedzę bezpośrednio od Chińskich Mistrzów, tak Qi Gong jak i Tai Chi. Posiada uprawnienia uznawane przez Ministerstwo Sportu, jak i Chiński Związek Wu Shu.

Instruktor: Jagoda Kunikowska

Cena: 60 zł/ m-c 1 x tyg., 1 zajęcia 20 zł

Zajęcia odbywają się 1 x w tygodniu ( środa w godz.10.00 - 11.00).

### **KURS RYSUNKU I MALARSTWA - OD 2 WRZEŚNIA 2015**

W programie kursu realizowane będą:

- podstawy kompozycji obrazu;
- perspektywa - zbieżna i malarska;
- podstawy rysunku artystycznego (miękkiego) i technicznego;
- praca z modelem - analiza budowy i konstrukcji ciała ludzkiego;
- martwa natura - podstawowe problemy malarskie.

Zajęcia odbywają się 1 lub 2 razy w tygodniu, piątki w godz. 16.00-20.00 i soboty w godz. 10.00-14.00.

Instruktor: Jacek Świągulski

Cena: 270 zł/m-c, 1/2 m-ca 160 zł, 1 zajęcia 50 zł.

### **ZAJĘCIA MALARSKIE dla dorosłych - OD 2 WRZEŚNIA 2015**

Zajęcia mają charakter indywidualny, uzależniony od potrzeb uczestnika. W ich trakcie można poznać różnorodne techniki rysunkowe (ołówki, węgiel, pastele, tusz) oraz malarskie (farby olejne, akwarelowe, pastele suche i tłuste), by przy ich pomocy nauczyć się jak narysować lub namalować nie tylko martwą naturę, ale również swoją fantastyczną, abstrakcyjną wizję malarską. Zajęcia obejmują praktyczne ćwiczenia tradycyjnymi środkami wyrazu plastycznego takimi jak: kompozycja, przestrzeń, kolor i barwa, światło, cień, linia i kreska, faktura i bryła.

Zajęcia odbywają się w środę w godz. 10.00 -13.00

13.00-16.00

16.00-19.00

Instruktor: Jacek Świągulski

Cena: 90 zł/m-c, 1 zajęcia 25 zł

### **KURS DLA WOKALISTÓW AMATORÓW - OD 1 WRZEŚNIA 2015**

Kurs realizowany jest w formie indywidualnych zajęć warsztatowych, uwzględniających emisję głosu, dykcję, opracowywanie repertuaru. W kursie mogą uczestniczyć osoby nieposiadające przygotowania muzycznego, natomiast dysponujące zdolnościami muzycznymi (słuch muzyczny, poczucie rytmu, odpowiednie predyspozycje głosowe). Zajęcia prowadzone są wg autorskiego programu i odbywają się 2 razy w tygodniu:

wtorek godz. 10.00-17.00, środa godz. 9.00-17.00

Instruktor: Renata Banacka-Walczak

Cena: 110 zł /m-c, 1 zajęcia 35 zł

### **STUDIUM KULTURY WOKALNEJ - OD 10 WRZEŚNIA 2015**

Zajęcia indywidualne dla osób z predyspozycjami głosowymi. W programie praca nad emisją głosu, dykcją oraz interpretacją utworów wokalnych i piosenek oraz dobór odpowiedniego repertuaru.

Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu (wtorek lub czwartek godz. 16.00-21.00).

Instruktor: Andrzej Zamolski

Cena: 110 zł /m-c, 1 zajęcia 35 zł

### **KURS FOTOGRAFICZNY - OD 5 PAŹDZIERNIKA 2015**

Kurs ma na celu wprowadzenie uczestników w świat fotografii, przekazanie uniwersalnej wiedzy na temat języka i techniki fotografii. Program kursu obejmuje fotografię artystyczną, modeling oraz zasady kompozycji i środki wyrazu w fotografii. Tematy fotograficzne: fotografia rodzinna i okolicznościowa, portret, krajobraz, reportaż, makro. Podstawy obróbki komputerowej za pomocą ogólnodostępnego i darmowego oprogramowania, przygotowanie do druku zdjęć uczestników.

Instruktor: Piotr Nadolski

Poniedziałki godz.17.30-19.30, sala 103

Cena: 120 zł/m-c, 1 zajęcia 35 zł

### **KARUZELA SZTUKI DLA MALUCHA - zajęcia plastyczne dla dzieci w wieku 4-7 lat - OD 7 PAŹDZIERNIKA**

Podczas zajęć plastycznych dzieci mogą poznawać różnorodne techniki plastyczne, a przez to rozwijać swoje zdolności, pobudzać wyobraźnię, odkrywać pasje. Czas spędzony w pracowni jest też wspaniałą okazją do zabawy z rówieśnikami.

Instruktor: Elżbieta Kusińska

Środy godz.16.30 - 18.30, sala 103

Cena: 60zł/m-c, 1 zajęcia 20 zł

### **ZAJĘCIA STAŁE: OD 17 WRZEŚNIA 2015 ( 17 i 24.09.2015)**

Klub Plastyka Amatora i Stowarzyszenie Plastyków Amatorów

konsultacje i wykłady z profesorem Ryszardem Hungerem:

w każdy 2 i 4 czwartek miesiąca, godz. 17.00 - 21.00