

ZAPISZ SIĘ NA WAKACYJNE ZAJĘCIA!

WAKACYJNY KURS MALARSTWA I RYSUNKU

czerveniec/lipiec: 26.06-6.07 (poniedziałek-sobota), sala 413

I tydzień: poniedziałek, czwartek, sobota, g. 10.00-14.00; wtorek, środa, piątek, g. 16.00-20.00

II tydzień: poniedziałek, środa, piątek, g. 16.00-20.00; wtorek, czwartek, sobota, g. 10.00-14.00

W trakcie dwunastu spotkań w Pracowni 413, jakie zostały zaplanowane na okres tegorocznych wakacji, będzie można po raz kolejny rzucić sobie wyzwanie przekroczenia własnych ograniczeń w dziedzinie rysunku artystycznego i malarstwa sztalugowego. Osoby całkowicie początkujące będą miały okazję postawić swój pierwszy krok w sztuce - poznają podstawy warsztatowe obu technik, spróbują własnych sił w rysowaniu człowieka z natury oraz malowaniu przedmiotów. Dla uczestników z bogatszym doświadczeniem plastycznym będzie to sposobność do dalszego doskonalenia i pogłębienia własnych umiejętności.

Do udziału w wakacyjnych zajęciach plastycznych zapraszamy zatem wszystkich - bez względu na wiek i doświadczenie - którzy poszukują nowych wyzwań i lubią kreatywnie spędzić wolny czas.

Cena: 450 zł/12 zajęć, 370 zł/10 zajęć, 290 zł/8 zajęć, 180 zł/4 zajęcia, 60 zł/1 zajęcia

GITARA OD A DO Z

lipiec: poniedziałek, godz. 9.00-15.00, sala 423

Zajęcia mają charakter indywidualny, dopasowany do potrzeb ucznia (30 min). Można nauczyć się różnych form akompaniamentu, zapoznać z zasadami improwizacji oraz dowiedzieć się, czym jest fingerstyle.

Cena: 100 zł/m-c, 35 zł/1 zajęcia

WAKACYJNY KURS TAŃCA

lipiec, sala 7/304

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.

4-14 lipca: wtorek-piątek, g. 18.00-19.30, sala 7 - Ryszard Drobiński

18-28 lipca: wtorek-piątek, g. 18.00-19.30, sala 7 - Ryszard Drobiński

3-13 lipca: poniedziałek-czwartek, g. 18.00-20.00, sala 304 (grupa początkująca) - Janusz Wielgosz

3-13 lipca: poniedziałek-czwartek, g. 20.00-22.00, sala 304 (grupa średniozaawansowana) - Janusz Wielgosz

Cena: 100 zł/kurs (8 zajęć), 20 zł/1 zajęcia

WARSZTATY TEATRALNE - STUDIO IM. SAMUELA BECKETTA

6 lipca-31 sierpnia: czwartek godz. 17.00-20.00, sobota godz. 14.00-17.00

Całoroczne warsztaty teatralne z możliwością zrealizowania spektaklu. W warsztatach mogą uczestniczyć zarówno osoby początkujące jak i te, które posiadają już doświadczenie w pracy scenicznej. Warsztaty mają charakter autorski, a podstawowe zagadnienia to: rytmika i rekwizyt, pantomima a realizm, partner i grupa - dialog, ruch i spoczynek, dźwiękonaśladownictwo, autentyczne emocje.

Cena: 50 zł (2 x tyg.)/ m-c

GIMNASTYKA ZDROWOTNA

lipiec: poniedziałek, środa, g. 16.15-17.15, sala 509

Zajęcia z gimnastyki zdrowotnej prowadzone są w ŁDK od ponad 20 lat. Mają one na celu kształtowanie prawidłowej postawy ciała, wzmacnianie mięśni posturalnych, poprawę ruchomości stawów, zmniejszenie ograniczeń ruchowych, likwidację dolegliwości bólowych kręgosłupa i stawów, poprawę funkcjonowania układu krążeniowo-oddechowego, regulację napięć mięśniowych wynikających z bólu lub nawykowej postawy i korektę nieprawidłowych stereotypów ruchowych. Ćwiczenia dostosowane są do poszczególnych, indywidualnych potrzeb uczestniczek zajęć, z uwzględnieniem przeciwwskazań zdrowotnych i aktualnego samopoczucia.

Cena: 80 zł/m-c, 15 zł/1 zajęcia

FITNESS

lipiec, sierpień: poniedziałek, środa, g. 16.30-17.30, sala 508

Zajęcia fitness są skuteczną metodą usprawniania, doskonalenia i wzmacniania wszystkich ważnych grup mięśni. Aerobic i kickboxing z elementami tańca poprawiają ogólną kondycję; ćwiczenia z hantlami i taśmami thera-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, wzbogacone rytmiczną muzyką, tworzą całość, której celem jest dobra forma, sprawne ciało i zrelaksowany umysł.

Cena: 80 zł/m-c, 15 zł/1 zajęcia

Szczegóły: www.ldk.lodz.pl/zajecia

Regionalna Informacja Kulturalna

ul. Traugutta 18

90-113 Łódź

797-326-185