

# ZAJĘCIA – SEZON 2021/22

## U W A G A!

**ZE WZGLĘDU NA SYTUACJĘ EPIDEMICZNĄ I OGRANICZENIE ILOŚCI OSÓB W SALACH, UDZIAŁ W ZAJĘCIACH JEST MOŻLIWY TYLKO PO UZGODNIENIU Z INSTRUKTORAMI PROWADZĄCYMI ORAZ Z ZACHOWANIEM REŻIMU SANITARNEGO.**

## S Z T U K A

### **PRACOWNIA 413: KURS RYSUNKU I MALARSTWA – od 17 września**

Zajęcia odbywające się w ramach Kursu Rysunku i Malarstwa adresowane są do osób młodych. Wśród uczestników jest więc mile widziana młodzież, która w przyszłości chciałaby podjąć studia artystyczne, ale także osoby, które interesują się malarstwem i rysunkiem jako formą spędzania czasu wolnego. W zajęciach mogą uczestniczyć zarówno osoby rozpoczynające swoją przygodę z malarstwem i rysunkiem, jak i te posiadające już doświadczenie.

Z uwagi na dużą różnorodność oczekiwań uczestników, zajęcia prowadzone w Pracowni 413 mają dynamiczny i indywidualizowany charakter. Program zakłada szerokie wprowadzenie w świat zagadnień i problemów ogólnoplastycznych. W trakcie rocznego kursu uczestnicy mają okazję rozwijać swój warsztat twórczy, czyli zdobywają wiedzę oraz umiejętności umożliwiające samodzielną pracę artystyczną.

Program Kursu Rysunku i Malarstwa przewiduje naukę następujących technik i technologii:

- rysunku ołówkiem, grafitem, węglem oraz pastelem (suchym lub olejnym),
- malarstwa olejnego, akrylowego oraz akwarelowego,
- lawunku tuszem oraz ekoliną

oraz dodatkowo bliższe poznanie:

- podstaw teorii kompozycji obrazu,
- podstaw teorii perspektywy – zbieżnej i malarskiej,
- podstaw rysunku artystycznego (miękkiego) i technicznego,
- budowy i konstrukcji ciała ludzkiego – w oparciu o pracę z modelem,
- podstawowych problemów malarskich – w oparciu o pracę z martwą naturą.

Całoroczne uczestniczenie w zajęciach proponowanych w ramach Kursu Rysunku i Malarstwa umożliwi nie tylko opanowanie umiejętności warsztatowych, ale również poszerzenie wiedzy z zakresu historii sztuki. Bowiem obok zajęć praktycznych program Pracowni 413 przewiduje aktywne uczestnictwo w życiu kulturalnym Łodzi. Uczestnikom zajęć proponowane są bezpłatne wyjścia/ wycieczki na wybrane wystawy prezentowane w miejskich ośrodkach sztuki.

Osoby planujące zdawać egzaminy wstępne do wybranej uczelni (szkoły) artystycznej będą także mogły, w trakcie rocznych zajęć, przygotować **teczkę prac** niezbędną do zaprezentowania podczas egzaminów wstępnych. fb: PRACOWNIA MALARSTWA I RYSUNKU JACKA ŚWIGULSKIEGO

Instruktor: **JACEK ŚWIGULSKI (503 787 223)** – urodzony w 1977 roku w Łodzi. Studiował na Wydziale Edukacji Wizualnej ASP w Łodzi. W 2006 r. obronił z wyróżnieniem dyplom z malarstwa i rysunku. W trakcie studiów otrzymał stypendium rządu duńskiego. W latach 1997-2001 studiował także filozofię i kulturoznawstwo na Uniwersytecie Łódzkim. Dwukrotnie został wymieniony w Kompasie Młodej Sztuki – rankingu artystów publikowanym na łamach Rzeczypospolitej. Jego malarstwo cechuje ekspresja wyrazu i można je przyporządkować do nurtu młodego figuratywizmu. Od roku 2000 regularnie wystawia prace w państwowych i prywatnych galeriach sztuki w całej Polsce. W swoim dorobku ma już ponad dwadzieścia wystaw indywidualnych, a w 2014 roku prezentował swoją sztukę na zbiorowej wystawie w Amsterdamie. Stale

współpracuje z liczącymi się galeriami komercyjnymi w kraju, a jego prace znajdują się w prywatnych kolekcjach w Polsce, Anglii i Szwajcarii. Z powodzeniem od lat zajmuje się również edukacją plastyczną, prowadząc autorską pracownię plastyczną dla młodzieży i dorosłych oraz współpracuje z lokalnymi instytucjami oświatowo-kulturalnymi.

#### **Zajęcia:**

**piątek, godz. 16.00-20.00 – sala 413**

**sobota, godz. 10.00-14.00 – sala 413**

**Cena: 270 zł/m-c (1 x w tyg.), 400 zł/m-c (2 x w tyg.), 80 zł/1 zajęcia**

### **PRACOWNIA 413: ZAJĘCIA MALARSKIE – od 22 września**

Zajęcia Malarskie kierowane są do osób w wieku dojrzałym (50+) z różnym doświadczeniem plastycznym. W Pracowni 413 są więc mile widziane osoby początkujące, które chciałyby postawić swój pierwszy krok w tej dziedzinie oraz malarze amatorzy, którzy – choć własną przygodę z malarstwem rozpoczęli już dawno temu – wciąż pragną pogłębiać wiedzę warsztatową oraz umiejętności techniczne. Doświadczenie zatem nie jest koniecznym warunkiem uczestniczenia w zajęciach. Najważniejsza jest gotowość do podejmowania nowych wyzwań twórczych.

Zajęcia Malarskie mają charakter praktyczny, dopasowane są do indywidualnych potrzeb uczestników. Program zajęć zakłada szerokie wprowadzenie w świat zagadnień oraz problemów ogólnoplastycznych. Uczestnicy mają okazję rozwijać swój warsztat twórczy, czyli zdobywają wiedzę oraz umiejętności praktyczne umożliwiające samodzielną pracę artystyczną.

W tym celu w ramach programu zajęć uczestnicy poznają podstawy:

- techniki i technologii rysunku ołówkiem, grafitem, węglem oraz pastelem (suchym i olejnym),
- techniki i technologii malarstwa olejnego, akrylowego oraz akwarelowego,
- techniki i technologii lawunku tuszem oraz ekoliną,
- teorii kompozycji obrazu,
- teorii perspektywy – zbieżnej i malarskiej,
- budowy i konstrukcji ciała ludzkiego – w oparciu o pracę z modelem,
- zasadniczych problemów malarskich – w oparciu o pracę z martwą naturą,

a także szereg wiążących się z tymi zagadnieniami problemów towarzyszących procesowi powstawania obrazu.

Regularne uczestniczenie w Zajęciach Malarskich umożliwia opanowanie podstaw warsztatowych tej dziedziny oraz poszerzenie wiedzy z zakresu historii sztuki. Bowiem obok zajęć praktycznych program Pracowni 413 przewiduje również aktywne uczestnictwo w życiu kulturalnym Łodzi. Uczestnikom zajęć proponowane są zatem bezpłatne wyjścia/ wycieczki na wybrane wystawy prezentowane w miejskich ośrodkach sztuki.

fb: PRACOWNIA MALARSTWA I RYSUNKU JACKA ŚWIGULSKIEGO

Instruktor: **JACEK ŚWIGULSKI (503 787 223)**

#### **Zajęcia:**

**środa, godz. 13.00-16.00, 16.00-19.00, sala 413**

**Cena: 160 zł/m-c (1 x w tyg.), 50 zł/1 zajęcia**

### **WARSZTAT MŁODEGO ARTYSTY – od 2 października**

Do udziału w zajęciach zapraszamy młodych artystów plastyków, którzy chcą dalej rozwijać swoją pasję, jak również osoby, które dopiero zaczynają poznawać świat sztuki. Cotygodniowe spotkania adresowane są do osób w wieku 8–14 lat, dla których formuła typowych zajęć plastycznych dla dzieci nie jest już wystarczająca. Na zajęciach uczestnicy będą dokonywać obserwacji otaczającej rzeczywistości oraz tworzyć osobiste światy wykreowane za pomocą własnej wyobraźni. Oprócz rozwijania warsztatu plastycznego z zastosowaniem różnorodnych technik, narzędzi i materiałów, młodzi artyści wzbogacą swoją wiedzę z zakresu historii sztuki oraz zagadnień ogólnoplastycznych. Omawiane kwestie ze sfery sztuki i kultury włączane będą w praktyczną część zajęć. Program spotkań dostosowany jest do indywidualnych umiejętności i zainteresowań uczestników oraz tempa ich pracy.

Program Warsztatu Młodego Artysty przewiduje rozwój umiejętności w oparciu o następujące zagadnienia:

- poznanie możliwości tradycyjnych narzędzi plastycznych (narzędzia malarskie, rysunkowe i inne);
- podstawy rysunku anatomii człowieka (sylwetka ludzka, dłoń, stopa, twarz);

- podstawowe problemy perspektywy i światłocienia;
- analiza i tworzenie martwej natury;
- działania intermedialne;
- prace grupowe;
- plener artystyczny.

Ponadto uczestnicy poznają podstawy tworzenia komiksu oraz concept artu\* w oparciu o poznane zagadnienia z zakresu sztuki.

\* Forma plastyczna, polegająca na stworzeniu własnej prezentacji projektu, wyrażeniu idei, nastroju, w celu użycia ilustracji w filmach, grach komputerowych lub komiksach.

Instruktor: **ADELA CIUPIŃSKA (692 247 949)** – urodzona w 1997 roku w Łodzi. Obecnie studiuje na Akademii Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi na Wydziale Sztuk Wizualnych. Jej pasją jest rysowanie komiksów oraz tworzenie scenografii do filmów animowanych. Swoje doświadczenie w dziedzinie scenografii rozwinęła podczas praktyk w Studiu Animacji „Trefl” w Gdyni, współpracując przy tworzeniu serialu „Rodzina Treflików”. Aktywnie rozwija swój warsztat rysunkowy i malarski m. in. na plenerach organizowanych przez prowadzącego Pracownię 413 w ŁDK – Jacka Świągulskiego. Sama jest absolwentką Pracowni 413 i po dzień dzisiejszy jej stałą bywalczynią.

**Zajęcia:**

**sobota, godz. 15.00-17.00 – sala 413**

**Cena: 120 zł/m-c (1 x w tyg.), 40 zł/1 zajęcia**

## **KURS FOTOGRAFICZNY – od 4 października**

Kurs ma na celu wprowadzenie uczestników w świat fotografii, przekazanie uniwersalnej wiedzy na temat języka i techniki fotografii. Program kursu obejmuje zasady kompozycji oraz 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 wykonanych przez uczestników.

Instruktor: **PIOTR NADOLSKI** – z wykształcenia elektronik. Wolny czas poświęca dwóm pasjom – muzyce i fotografii. Fotografią na poważnie zajął się w 2002 r. fotografując przede wszystkim przyrodę. W 2004 r. wstąpił w szeregi Związku Polskich Fotografów Przyrody i przez cztery lata pełnił funkcję prezesa okręgu łódzkiego. Z czasem poszerzył swój krąg zainteresowań fotograficznych, wstępuje w szeregi Łódzkiego Towarzystwa Fotograficznego. Obecnie skupia się głównie na portrecie kobiecym, akcie czy też fotografii teatralnej. Prowadzi różnego rodzaju kursy i warsztaty fotograficzne. Ma na swoim koncie wiele wystaw zbiorowych jak i indywidualnych. Piotr Nadolski jest laureatem wielu konkursów fotograficznych. W 2014 roku otrzymał Złoty Medal za działalność artystyczną przyznany przez Łódzkie Towarzystwo Fotograficzne.

**Zajęcia:**

**poniedziałek, godz. 17.30-19.30, sala 114**

**Cena: 120 zł/m-c (1 x w tyg.), 35 zł/1 zajęcia**

# M U Z Y K A

## **KURS DLA WOKALISTÓW AMATORÓW – od 15 września**

Kurs realizowany jest w formie indywidualnych zajęć warsztatowych (po 45 minut), 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.

Osoby uczestniczące w zajęciach mogą rozwijać swoje umiejętności wokalne, poszerzają repertuar, zdobywają wiedzę i umiejętności z zakresu emisji głosu, impostacji, interpretacji utworów. Wokaliści uczestniczący w zajęciach wokalnych przygotowani są do publicznych występów artystycznych. Biorą udział w koncertach, konkursach o zasięgu regionalnym i ogólnopolskim.

Dzięki miłej i efektywnej atmosferze pracy oraz bogatemu spektrum stylów i repertuaru każdy z uczestników zajęć może rozwijać swój talent, pasję i zamiłowanie do muzyki wokalne – od jazzu poprzez rock oraz muzykę klasyczną.

Instruktor: **RENATA BANACKA-WALCZAK** – absolwentka Łódzkiej Akademii Muzycznej, dyrygent, wokalistka i doświadczony instruktor prowadzący naukę śpiewu solowego w ŁDK. Jest wokalistką oraz pedagogiem umiejętnie realizującym edukację wokalną według autorskiego programu.

Ma na swoim koncie trzy płyty nagrane w duecie ze światowej sławy polskim jazzowym wibrafonistą, Karolem Szymanowskim oraz udział w niezliczonej ilości koncertów jako wykonawca, w kraju i za granicą. Renata Banacka-Walczak jest również dyrygentką Akademickiego Chóru Społecznej Akademii Nauk w Łodzi.

Jako pedagog zajmujący się śpiewem i emisją głosu, w ciągu siedemnastu lat pracy dydaktycznej w ŁDK przygotowała do szkół muzycznych około pięćdziesięciu uczniów. Wśród słuchaczy kursu wokálnego znajdują się wybitne jednostki, które niejednokrotnie zdobywają punktowane miejsca w ogólnopolskich konkursach i festiwalach wokalnych.

Osoby uczestniczące w zajęciach prowadzonych przez Renatę Banacką-Walczak mają możliwość rozwijania zdolności wokalnych oraz zaspokojenia własnych aspiracji artystycznych.

**Zajęcia:**

**środa, godz. 9.00-20.00, sala 428A**

**Cena: 130zł/m-c (1 x w tyg.), 35 zł/1 zajęcia**

## **GITARA OD A DO Z – od 6 września**

Odkurczcie swoje gitary, ukulele i przybywajcie na nasze zajęcia GITARA OD A DO Z!

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

Instruktor: **MATEUSZ TRANDA** (695 445 711) – gitarzysta akustyczny wyrosły z tradycji folkowo-bluesowych. Wychowany był w domu, w którym muzyka była grana od zawsze, co niewątpliwie miało wpływ na wybór jego drogi życiowej.

Tworzy muzykę z pogranicza folk jazzu, fingerstyle i bluesa akustycznego. Koncertując jako solista, wykonuje utwory własne oraz standardy (m. in. utwory zespołu The Beatles) we własnym opracowaniu na gitarę akustyczną. Mateusz gra również na banjo oraz pianinie. Oprócz działalności solowej Mateusz współtworzy zespół Mama Rockberry oraz okazjonalnie współpracuje z innymi muzykami. Uczestniczył w nagraniu wielu płyt. Od lat prowadzi z powodzeniem działalność edukacyjną na terenie Łodzi oraz w jej okolicach. Ostatnio realizuje na kanale YouTube swój autorski program „Muzyczny świat Mateusza Trandy”, do którego zaprasza zaprzyjaźnionych muzyków oraz uczniów.

**Zajęcia:**

**poniedziałek, godz. 9.00-14.00**

**wtorek, godz. 14.00-20.00**

**Cena: 120 zł/m-c (1 x w tyg.), 35 zł/1 zajęcia**

# TEATR

## **DRAMA (WARSZTATY TEATRALNE) – od 1 września**

Zajęcia dla młodzieży i dorosłych od 16 roku życia.

Program obejmuje ćwiczenia z:

- dykcji i emisji głosu
- tworzenia elementarnych zadań aktorskich
- tworzenie etiud (obrazy sceniczne, pantomima, improwizacja)
- interpretacji i analizy tekstów kultury
- umiejętności relaksacji
- technik pomocnych przy autoprezentacji.

Instruktor: **ADAM WRZESIŃSKI (502 067 286)** – amator (czyli pasjonat) teatru, literatury i filmu, wieloletni (od 1991 roku) aktor offowej Grupy Teatralnej „Dziewięćsił”, recytator, instruktor teatralny, od 2006 roku instruktor dramy II stopnia. Uczestnik wielu festiwali, przeglądów i wypraw teatralnych (również międzynarodowych), często dostrzegany i doceniany, czasem również nagradzany za kreacje indywidualne i zespołowe (np.: na VII i X ŁÓPТА, czy III FMFT „Windowisko”).

Oficjalny (wciąż mocno niepełny) spis dokonań:

<http://www.e-teatr.pl/pl/osoby/48430,karierateatr.html#start>

Za swoje największe przygody teatralne uważa:

- wyjazd z GT „Dziewięćsił” na Międzynarodowy Festiwal Teatralny w Almelo (Holandia) w 1994 r.
- udział (w ramach nurtu „Młody teatr”) w XXXVII edycji OPTMF „Kontrapunkt” w Szczecinie w 2002 r.
- udział w I Międzynarodowym Festiwalu Brunona Schulza w Drohobyczu w 2004 r.
- udział w III Międzynarodowym Festiwalu Sztuk im. Bułhakowa w Kijowie w 2004 r.
- założenie własnej Grupy Teatralnej, która pod nazwą „Teatr YETA” działa od 2011 r. w Łódzkim Domu Kultury.

**Zajęcia:**

**środa** godz. 17.00-19.00 – zajęcia grupowe, sala 304

**sobota** godz. 9.00-12.00 – zajęcia indywidualne, sala 323

godz. 12.00-14.00 – zajęcia grupowe, sala 323

godz. 14.00-15.00 – zajęcia indywidualne, sala 323

**Cena: 100 zł/m-c (2 x w tyg.), 40 zł/1 zajęcia indywidualne lub grupowe**

## TANIEC TOWARZYSKI

Zajęcia tańca towarzyskiego przeznaczone są jest osób, które pragną poznać – podane w przystępny sposób – podstawowe kroki i figury tańców latynoamerykańskich (samba, cha-cha, rumba, jive, pasodoble) i standardowych (walc wiedeński, walc angielski, tango, foxtrot, quickstep) oraz elementy tańców disco i światowe nowości taneczne. Kurs prowadzony jest w oparciu o światowy program tańca.

Na zajęcia zapraszamy osoby, które chcą się nauczyć tańca od podstaw lub podszkolić posiadane umiejętności, by zabłysnąć na parkietach weselnych, balach, dyskotekach i imprezach. Kurs Tańca Towarzyskiego gwarantuje znakomitą zabawę, która pozwoli zadbać o kondycję (prawidłową postawę ciała) i wspaniale się bawić. Zajęcia taneczne to także dobra okazja do spotkania się ze znajomymi oraz poznania nowych ludzi.

W Łódzkim Domu Kultury zajęcia tańca towarzyskiego mają wieloletnią tradycję. Prowadzą je: **RYSZARD DROBIŃSKI** i **JANUSZ WIELGOSZ** – instruktorzy z ogromnym doświadczeniem, których zaangażowanie i umiejętności doceniają uczestnicy kursów.

### KURS TAŃCA TOWARZYSKIEGO – od 1 września

**Instruktor: RYSZARD DROBIŃSKI (507 828 721)** – były tancerz, obecnie instruktor tańca towarzyskiego zweryfikowany przez Ministerstwo Kultury i Sztuki. Trener tańca sportowego, członek Polskiego Towarzystwa Tanecznego, wiceprezes zarządu okręgu łódzkiego Polskiego Towarzystwa Tańca. Pracę trenerską rozpoczął w 1990 r. w Łódzkim Domu Kultury, z którym jest związany do dziś. Obecnie jest trenerem dwudziestu par tanecznych w różnych kategoriach wiekowych, od młodzików, przez juniorów, do seniorów włącznie. Dzięki jego zaangażowaniu i ogromnej pracy pedagogicznej, pary przez niego wyszkolone są laureatami wielu prestiżowych turniejów tańca w Polsce i za granicą oraz wielokrotnymi mistrzami i wicemistrzami okręgu łódzkiego.

**Zajęcia (sala 7, 304):**

**DZIECI**

sobota, godz. 11.30-12.30

**Cena: 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 20 zł/1 zajęcia**

**DOROŚLI**

poniedziałek, środa, godz. 17.00-18.30

poniedziałek, środa, czwartek, piątek, godz. 18.30-20.00

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, godz. 20.00-21.30

**Cena: 120 zł/m-c (2 x w tyg.), 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 25 zł/1 zajęcia**

## **KLUB TAŃCA TOWARZYSKIEGO** (zajęcia przygotowujące do turniejów tańca sportowego)

wtorek, godz. 18.30-20.00

piątek, godz. 17.00-18.30

sobota, godz. 13.00-15.00

**Cena: 80 zł/m-c (2 x tyg.)**

## **SZKOŁA TAŃCA TOWARZYSKIEGO – od 1 września**

**Instruktor: JANUSZ WIELGOSZ (505 223 488)** – pracę zawodową rozpoczął w roku 1979 w Ciechanowie jako instruktor k-w. Od roku 1986 pracuje w Łódzkim Domu Kultury jako instruktor tańca towarzyskiego. Jest pracownikiem mobilnym, osobą komunikatywną o dużych umiejętnościach organizatorskich. Jego profesjonalny stosunek do wykonywanej pracy owocuje dużą liczbą uczestników na zajęciach. Chętnie podejmuje się pracy charytatywnej np. na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, Ośrodka Dzieci Głuchych Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niestyszających w Łodzi czy Łódzkiego Hospicjum dla Dzieci. Wielokrotnie prowadził korowód poloneza dla maturzystów na ulicy Piotrkowskiej. W latach 1994-98 pełnił funkcję sekretarza Zarządu Polskiego Towarzystwa Tanecznego. W roku 2004 Ministerstwo Kultury i Sztuki uhonorowało go odznaką Zasłużony Działacz Kultury.

### **Zajęcia (sala 7, 304):**

wtorek, czwartek, godz. 18.15-19.45 – grupa początkująca

wtorek, czwartek, godz. 20.00-21.30 – grupa zaawansowana

**Cena: 120 zł/m-c (2 x w tyg.), 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 25 zł/1 zajęcia**

**KLUB OLD BOY** – dla osób lubiących tańczyć po 40-tce

środa, godz. 20.00-21.30

**Cena: 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 25 zł/1 zajęcia**

# **RUCH**

## **GIMNASTYKA ZDROWOTNA – od 2 września**

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.

Instruktor: **DANUTA PYZIAK** – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, od 30 lat zajmuje się gimnastyką zdrowotną. Wcześniej prowadziła gimnastykę korekcyjną w szkołach.

### **Zajęcia:**

**poniedziałek, wtorek, czwartek, godz. 16.15-17.15, sala 304**

**wtorek, wtorek, godz. 10.30-11.30, sala 304**

**Cena: 80 zł/m-c (2 x w tyg.), 60 zł/m-c (1 x w tyg.), 100 zł/m-c (3 x w tyg.), 20 zł/1 zajęcia**

## **FITNESS**

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. **SZCZEGÓLNIIE ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W ZAJĘCIACH PANIE W WIEKU 40+!**

Instruktor: **EWA LEWANDOWSKA (669 667 373)** – instruktor fitness z ponad 20-letnim stażem. Była baletnica Operetki Warszawskiej. Cechuje ją charyzma i ponadprzeciętny temperament. Bardzo kreatywna w doborze zestawów ćwiczeń i układów gimnastycznych. W energetycznych zestawach płynnie splatają się elementy baletu klasycznego, tańca towarzyskiego, boksu, kickboxingu i jogi. Ewa Lewandowska z pasją prowadzi zajęcia, bo lubi to, co robi.

**Zajęcia:**

**poniedziałek godz. 15.45-16.45, sala 7**

**środa, piątek, godz. 16.15-17.15, sala 304**

**Cena: 80 zł/m-c (2 x w tyg.), 60 zł/m-c (1 x w tyg.), 100 zł/m-c (3 x w tyg.), 20 zł/1 zajęcia**

## **TAI-CHI i QI GONG – 25 września zajęcia open (bezpłatne)**

Dlaczego Tai Chi Chen w ŁDK? Tylko tu, w sercu Łodzi, możesz oderwać się od ciągłej gonitwy dnia codziennego. W kameralnej atmosferze pod okiem doświadczonych instruktorów możesz zredukować stres i zregenerować siły witalne. Ćwiczenia fizyczne podczas zajęć są dostosowane indywidualnie do każdego ćwiczącego pod względem wieku i sprawności fizycznej. Nasze działania mają na celu przede wszystkim poprawę stanu psychofizycznego osób ćwiczących. Styl Chen jest pierwotnym stylem Tai Chi z którego wywodzą się pozostałe style (Yang, Wu, Sun, Ho). Udokumentowane zapisy dotyczące sztuki walki rodziny Chen sięgają 400 lat. Formy stylu Chen są różnorodne pod względem tempa i możliwości zastosowań bojowych. Ćwiczymy również z tradycyjną bronią chińską: mieczem, szablą, kijem, włócznią.

TAI CHI starochińska sztuka walki (pierwsze wzmianki XI w.) opierającą się na płynnych, synchronicznych ruchach. Styl Chen jest pierwotnym stylem Tai chi z którego wywodzą się pozostałe style. Treningi Tai chi są dostosowane zarówno do wieku jak i sprawności fizycznej uczestników. Zajęcia wzmacniają zarówno układ ruchu jaki system nerwowy.

QI GONG (czyt. czy kung) to jeden z elementów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Wzmacnia zdrowie, podnosi odporność. Ma wielowiekową tradycję i jest praktykowany przez miliony osób na całym świecie. Trening obejmuje ćwiczenia regulujące przepływ wewnętrznej energii Qi (Chi) i pomaga osiągnąć dobre samopoczucie, wysoką sprawność, pogodę ducha oraz pozytywne myślenie.

**Instruktorzy:**

**JAGODA KUNIKOWSKA (taolive.list@gmail.com)** – 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.

Prowadzone zajęcia mają charakter wybitnie prozdrowotny – łączą ćwiczenia fizyczne z rozległą wiedzą z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w jedną, niezwykle korzystną dla uczestników całość.

Jagoda Kunikowska wraz z mężem – absolwentem łódzkiej ASP, prowadzi również warsztaty terapii sztuką i dźwiękiem, wykorzystując swoje wykształcenie muzyczne.

**WOJCIECH KACZMARKIEWICZ (602 242 944)** – socjolog, kryminolog, instruktor ZHP, trener personalny. Swoją przygodę z Sztukami Walki rozpoczął na początku lat 80 tych XX w. na fali fascynacji Bruceem Lee i filmem „Wejście Smoka”. Początkowo trenował Karate Kyokushin. Z biegiem czasu zaczął bardziej interesować się filozofią i kulturą dalekiego wschodu, a zwłaszcza Chin. Nie przestał jednak pasjonować się sztukami walki, zwłaszcza Wu Shu. Następnym krokiem było studiowanie stylu Chen Tai Chi. Naukę stylu Chen pobierał od Izabeli Kochanowskiej, Marka Balińskiego, Jarosława Jodzisa, Jagody Kunikowskiej, Mastera Jana Siberstorffa, Mastera Chen Ziqianga, Mastera Wang Haijuna, Mastera Chen Binga.

**PAWEŁ RYCHTELSKI** – instruktor samoobrony, sportów i sztuk walki oraz trener personalny. Trenował karate Shotokan (7 lat) oraz Tai chi w stylu Yang (3 lata). od 2007 roku rozpoczął naukę Tai Chi Chuan w stylu Chen u Jagody Kunikowskiej. Przez ostatnie lata był asystentem i instruktorem pomocniczym swojej nauczycielki. Obecnie jest instruktorem Chen Taijiquan.

**Zajęcia:**

**sobota**

**godz. 10.00-11.00 – instruktorzy: Wojciech Kaczmarkiewicz, Paweł Rychtelski**

**godz. 11.00-12.00 – instruktor: Jagoda Kunikowska**

**Cena: 100 zł/m-c (2 x w tyg.), 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 25 zł/1 zajęcia**

**Seniorzy: 80 zł/m-c (2 x w tyg.), 60 zł/m-c (1 x w tyg.)**



**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

**OPŁATY ZA ZAJĘCIA MOŻNA DOKONAĆ:**

1. W REGIONALNEJ INFORMACJI KULTURALNEJ (parter) w godz. 12.00-20.00

2. PRZELEWEM:

ŁÓDZKI DOM KULTURY, 90-113 Łódź, ul. Traugutta 18

PKO BP 0/Łódź 44 1020 3352 0000 1002 0014 2562

W tytule przelewu podać należy: imię i nazwisko uczestnika, nazwę zajęć, miesiąc za który dokonywany jest przelew (lub w przypadku 1 zajęć podać ich termin)