



**Magiczny
Kraków**

NCK - oferty programowe na nowy sezon. Zapisy trwają!

2017-10-02

NCK - tu dzieci nudzić się nie mogą

W nowym sezonie kulturalnym proponujemy dzieciom znane z lat ubiegłych i sprawdzone zajęcia teatralne, muzyczne, plastyczne, taneczne, sportowe i rekreacyjne oraz, tak jak co roku, kilka nowości.

- **Warsztaty rysowania piaskiem**

Warsztaty mają na celu zapoznanie z podstawami rysowania piaskiem – wycinanie form i figur poprzez odgarnianie tła, tworzenie i rysowanie linii prostych i krzywizn. Powyższe zagadnienia dzieci opanowują rysując pejzaże, rośliny i zwierzęta. Tworzą w ten sposób zarys scenariusza historii rysowanej piaskiem. W trakcie zajęć odtwarzana jest muzyka, która relaksuje i pobudza wyobraźnię. Zajęcia dla dzieci od 6 roku życia.

- **Warsztaty rysowania światłem**

Przekazanie informacji o zasadach posługiwania się latarkami UV oraz okularami z filtrem UV. Zapoznanie się z różnymi rodzajami latarek oraz różnymi efektami przez nie uzyskiwanymi – rysowanie linią, rysowanie plamą światła, szerokim i wąskim strumieniem światła. Przekazanie informacji o zasadach tworzenia scenariuszy historii rysowania światłem o dynamicznej, spójnej fabule.

- **Nowohucki Uniwersytet Dzieci**

NUD jest wyprawą w niesamowity świat nauki z wykładowcami krakowskich uczelni wyższych w roli przewodników. W tym roku dzieci mają do wyboru: Wydział Przyrodniczy, Wydział Turystyki, Wydział Robotyki i Wydział Programowania.

- **Zajęcia koncentracji**

Zajęcia kształcą umiejętności koncentracji, tworzenia skojarzeń – rozwijają spostrzegawczość i zdolności zapamiętywania, uczą współpracy w grupie, a także rozpoznawania swoich emocji i radzenia sobie z nimi. Trening wzmacnia samodzielność i kreatywność, jest twórczą i inspirującą zabawą zgodnie z zasadą: jeśli coś jest przyjemne – nie ma problemów z koncentracją.



- **Akrobatyka**

Zajęcia adresowane do dzieci od 5 roku życia. Program obejmuje gimnastykę artystyczną, akrobatykę i elementy sztuki cyrkowej. Zajęcia poprawią ogólną sprawność uczestników, wzmocnią i uelastycznią ciało, a przede wszystkim będą dobrą zabawą.

- **Break Dance**

Taniec z dużą ilością elementów siłowo-sprawnościowych oraz kroków wykonywanych w „parterze”, czyli rękami i nogami, a często całym ciałem, na ziemi. Zajęcia składają się z półgodzinnej rozgrzewki i rozciągania metodą stretching. Kolejno następuje prezentacja, opis sposobu wykonywania poszczególnego elementu, a na końcu indywidualne ćwiczenie danej figury pod okiem instruktora. Zajęcia są przeznaczone zarówno dla chłopców, jak i dziewczynek.

Zapisy już trwają. Zapraszamy!

Pełny wykaz zajęć na: www.nck.krakow.pl

NCK dla młodych - czyli w co warto zainwestować swój czas

Dla młodzieży, która pragnie twórczo, ciekawie i niecodziennie spędzać swój wolny czas, mamy propozycje, które pozwolą zdobyć nową wiedzę, rozwinąć talenty lub pogodzić przyjemne z pożytecznym. Oto kilka z nich.

- **Otwarta pracownia grafiki warsztatowej**

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 technice linorytu, gipsorytu i monotypii. W wesołej i przyjaznej atmosferze, poprzez twórcze eksperymenty, będą mieli okazję rozwijać swoją wyobraźnię i zdolności plastyczne.

- **Zespół Pieśni i Tańca Nowa Huta - grupa młodzieżowa**

Grupę tworzy młodzież ze szkół ponadpodstawowych. Program Artystyczny prezentowany przez grupę obrazuje i propaguje piękno polskiej Kultury ludowej i narodowej. W swoim repertuarze 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 laureatem wielu nagród i odznaczeń.

- **Grupa wokalna CHANSON**

Zespół wokalny powstały w 2014 r. W skład zespołu wchodzi młodzież gimnazjalna i licealna lubiąca wspólne muzykowanie. Podczas zajęć uczestnicy zgłębiają wiedzę z zakresu poprawnej



emisji głosu, interpretacji utworów muzycznych oraz szlifują obycie sceniczne. Mimo krótkiej działalności zespół był już gościem i laureatem kilku festiwali i konkursów.

- **Slavika Dance**

Przetwarzamy kroki tańców ludowych w sposób jakiego jeszcze nie było! Powracamy do tradycji, ale wzbogacamy ją o współczesność. Slavica Dance to polska tradycja i muzyka połączona z nowoczesnością, czyli fitness na ludowo. Zajęcia mają charakter kondycyjny, są intensywne i kończą się choreografią na ludową nutę. Jest to także trening koncentracji, pamięci i koordynacji. Zapraszamy do wspólnej zabawy!

- **Capoeira**

Capoeira to sztuka walki, która powstała 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.

Zapisy już trwają. Zapraszamy!

Pełny wykaz zajęć na: www.nck.krakow.pl

NCK - wiele pomysłów na czas wolny dla osób dorosłych

Zawodowe życie warto pogodzić z zajęciami, które umilą wolny czas, dadzą okazję zawarcia nowych znajomości lub rozwinięcia swoich talentów.

- **Rękodzieło**

Zajęcia dla osób z pasją tworzenia pięknych i niepowtarzalnych przedmiotów. Spotkania są okazją do poznania nowych technik i podzielenia się doświadczeniami z osobami o podobnych zainteresowaniach, rozwinięcia zdolności manualnych i twórczego spędzenia czasu. Poziom trudności jest dostosowany do umiejętności uczestników.

- **Akademia aktu**

Zajęcia przygotowawcze do egzaminów na uczelnie artystyczne. Oferta skierowana głównie z myślą o kandydatach na studia, ale także do wszystkich miłośników sztuki, którzy chcą spróbować swoich sił w przygodzie z rysunkiem.

- **Języki obce**

Kursy dla dorosłych, lekcje indywidualne, kursy przygotowujące do egzaminów, kursy dla firm i instytucji, kursy konwersacyjne, business english, kursy dla opiekunów. Angielski, niemiecki, hiszpański, francuski, włoski, szwedzki, rosyjski, japoński, chiński, norweski.



- **Klub Super Mama**

Cykl zajęć dla młodych mam i ich pociech. Duży i mały ich uczestnicy mają możliwość wzbogacić swoją wiedzę, nabyć dodatkowe umiejętności, rozwinąć talenty oraz aktywnie i zdrowo spędzić czas. Wszystko to sprawia, że dla obojga uczestników jest to wspaniała zabawa i okazja do budowania wzajemnej więzi. Do wyboru: Joga dla kobiet w ciąży, Fitness z maluszką, Ruchy maluchy, Małe Przedszkolaki, Zajęcia umuzykalniające dla dzieci i niemowląt.

- **Discofox**

Kurs tańca użytkowego w parach – taniec dyskotekowy, popularnie nazywany dwa na jeden. Najbardziej uniwersalny sposób poruszania się na parkiecie, idealny dla osób w każdym wieku. Kroki, figury, połączenia nie wymagają szczególnych umiejętności tanecznych, a pozwalają swobodnie czuć się na parkiecie.

- **Coctail Dance**

Dynamiczne zajęcia w rytmie tańców latynoamerykańskich, wyrabiające płynność i elastyczność ruchów. Tańcząc i powtarzając kroki podstawowe (m.in. do samby, salsy, merengue, cha-chy, rumbi, 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.

Zapisy już trwają. Zapraszamy!

Pełny wykaz zajęć na: www.nck.krakow.pl

NCK - propozycje dla seniorów

W naszej ofercie jest wiele propozycji dla seniorów, którzy pragną rozwijać swoje umiejętności, zdobywać nową wiedzę i aktywnie spędzać czas. Oto niektóre z nich.

- **Taneczny Klub Seniora**

Program obejmuje naukę popularnych tańców towarzyskich: walców angielskiego i wiedeńskiego, tanga, fokstrota, samby, cha-chy, disco oraz innych tańców zespołowych. Taneczne spotkania to doskonały czas na kontakty towarzyskie, na pobudzenie umysłu, poprawienie kondycji fizycznej i wyzwolenie pozytywnych emocji.

- **Hatha Joga**

Hatha joga to system pracy z ciałem, oddechem i psychiką oparty na wielowiekowej tradycji indyjskiej. Jest to uniwersalna sztuka pozwalająca odnaleźć równowagę, spokój i odprężenie.

- **Kurs witrażu i biżuterii Tiffany**



Warsztaty witrażu są adresowane do osób początkujących. Kurs trwa miesiąc (12 h). Jego celem jest wprowadzenie w technikę witrażu. W trakcie trwania kursu uczestnicy uczą się ciąć szkło, poznają niezbędne do tego narzędzia, uczą się bezpiecznie je użytkować i samodzielnie wykonują witrażowy obraz o średnim stopniu komplikacji (do 25 elementów).

ZAJĘCIA CYKLICZNE

- **Klub przyjaciół psychologii**

Spotkania i warsztaty dla osób interesujących się psychologią, poznaniem samego siebie i innych, rozwojem osobistym i tworzeniem harmonijnych relacji z innymi ludźmi – w rodzinie, wśród znajomych i przyjaciół, w pracy.

- **Klub podróżników NAVIGATOR**

Cykliczne spotkania z podróżnikami, relacje z wypraw, pokazy zdjęć i filmów, a także wystawy fotograficzne.

- **Religia, filozofia, kultura**

Cykl wykładów obejmujących najistotniejsze zagadnienia filozofii starożytnej, chrześcijańskiej, nowożytnej i współczesnej, w tym etyki i kultury. Wykłady pozwalają zrozumieć procesy zachodzące we współczesnym świecie i mechanizmy uwarunkowań kulturalnych współczesnych cywilizacji.

- **Zdrowie i medycyna**

Spotkania z wybitnymi lekarzami różnych specjalizacji dotyczące najnowszych osiągnięć w profilaktyce i leczeniu schorzeń, a także prezentacja różnych dziedzin medycyny naturalnej.

- **Salon Literacko Muzyczny**

Salon Literacko Muzyczny został stworzony w celu promowania ważnych i wartościowych zjawisk kulturalnych. Raz w miesiącu, na scenie sali teatralnej, odbywa się spotkanie z autorami i wydawcami książek oraz artystami sceny muzycznej.

- **Spotkania z piosenką**

Impreza przeznaczona dla miłośników polskiej piosenki, którzy chcą przyjemnie i aktywnie spędzić czas, słuchając i śpiewając ulubione przeboje XX wieku.

Zapisy już trwają. Zapraszamy!

Pełny wykaz zajęć na: www.nck.krakow.pl