



## Praska 52 - nowy Klub Rodziców zaprasza

2018-03-05

### Teatr Praska 52

Teatr Praska 52, działający w strukturach Centrum Kultury Podgórze, powstał 7 listopada 2014 r., choć faktycznie działalność sceniczną przy Praskiej 52 datuje się od roku 1938. Teatr Praska 52 wystawia przede wszystkim sztuki komediowe. Krajowa Scena Komedii dell'Arte zaprasza na jedyne w swoim rodzaju spektakle („*Oberża pod złamanym groszem*”, „*Pan i sługa*”). W Teatrze działa także Scena Klasyczna, proponująca klasykę komediową, chociażby autorstwa Moliera czy czarną komedię „*Biedermann i podpalacze*”. Z kolei Scena Familijna to oferta zarówno dla singli, jak i całych rodzin („*Gino i Suzi*” w wykonaniu Trupy KOMEDIANTY). Teatr Praska 52 w ramach swojej działalności prowadzi również warsztaty i zajęcia adresowane do szerokiego grona odbiorców.

[AKTUALNY REPERTUAR](#)

[WARSZTATY I ZAJĘCIA](#)

### Klub Rodziców

**Od stycznia 2018 r. w Teatrze Praska 52 funkcjonuje Klub Rodziców**, który w obecnej formule oferuje przede wszystkim zajęcia fitness dla mam z dziećmi oraz kobiet w ciąży (poniżej szczegółowa oferta na marzec 2018 r.).

- 1, 8, 15, 22, 29 (czwartki), godz. 10.15-11.15

#### Fitness dla mam z dziećmi.

Propozycja skierowana do mam posiadających dzieci w wieku do 3 lat. Na pierwsze zajęcia można przyjść już w 9. tygodniu po porodzie naturalnym lub w 13. tygodniu w wypadku cesarskiego cięcia. Zajęcia są dostosowane dla kobiet po porodzie. Specjalnie dobrane ćwiczenia skupiają się na partiach mięśni, które po ciąży oraz porodzie są osłabione i potrzebują wzmocnienia. Szczególna uwaga zwrócona jest na zdiagnozowanie rozstępu mięśnia prostego brzucha. W czasie zajęć dzieci uczestniczą w ćwiczeniach lub bawią się.

- 1, 8, 15, 22, 29 (czwartki), godz. 11.30-12.30

#### Fitness dla kobiet w ciąży.

Propozycja skierowana do Pań od drugiego trymestru ciąży (warunkiem uczestnictwa jest zgoda lekarza). Ćwiczenia są prowadzone w taki sposób, aby jak najlepiej przygotować do porodu, zmniejszyć bóle pleców i inne dolegliwości. Szczególna uwaga zwrócona jest na ćwiczenie mięśni dna miednicy.

Od kwietnia 2018 r. planowane jest poszerzenie oferty poprzez dodanie nowych zajęć i



warsztatów, w tym m.in.:

- Zajęć umuzykalniających wg metody prof. E.E. Gordona polegających na stymulowaniu rozwoju muzycznego dziecka. Głównym narzędziem osoby prowadzącej jest głos wspomagany instrumentami orffowskimi (grzechotki, kastaniety, tamburyny, dzwonki). We wspólnej zabawie wykorzystywane są również takie akcesoria jak chusta Klanzy, piórka, chustki, wstążki, bańki mydlane. Zajęcia pokazują, ile radości można czerpać z improwizacji, jak można się bawić muzyką i z muzyką. Umuzykalnianie metodą prof. Gordona we wczesnym okresie życia dziecka wspomaga naturalny proces rozumienia muzyki, ułatwia tworzenie oraz improwizowanie, stymuluje wszechstronny rozwój i pobudza zdolność komunikowania się. Dzięki nim dzieci zyskują także większą płynność mowy i lepszą dykcję. Ponadto, pojawiają się inne zalety, przede wszystkim większa zdolność koncentracji, co z kolei ma wpływ na rozwój intelektualny dziecka.
- Zajęć animacyjnych i ogólnorozwojowych, podczas których zaplanowano różne formy aktywności dla dzieci. Maluchy tańczą, malują, odkrywają nowe dźwięki, przebywają w towarzystwie rówieśników, próbując nawiązywać z nimi kontakty. Dla rodziców zajęcia animacyjne to okazja do poznania nowych metod edukacyjnych zabaw z dzieckiem, dostosowanych do ich etapu rozwojowego.
- Warsztatów poświęconych zdrowemu żywieniu, podczas których uczestnikom zostanie przekazana aktualna wiedza z zakresu żywienia małych dzieci. Na zajęciach uczestnicy będą mogli dowiedzieć się w jaki sposób należy przygotowywać posiłki dla najmłodszych (dobór technik kulinarnych, konsystencji, produktów i przypraw) oraz jaka jest rola środowiska rodzinnego w kształtowaniu nawyków żywieniowych dzieci.
- Spotkań i wykładów z logopedą skierowanych do osób posiadających małe dzieci oraz spodziewających się potomstwa, podczas których omówione zostaną m.in. takie zagadnienia jak karmienie piersią, a rozwój mowy dziecka, wpływ smoczków na wymowę oraz kiedy należy skorzystać z pomocy logopedy.

### **Karta Klubu Rodziców**

Osoby zainteresowane ofertą Teatru Praska 52 mogą zakupić Kartę Klubu Rodziców (koszt 10 zł), która uprawnia do darmowego wstępu na wszystkie zajęcia i wydarzenia organizowane w ramach Klubów Rodziców działających nie tylko w Teatrze, ale również w siedzibie głównej Centrum Kultury Podgórze (ul. Sokolska 13) oraz jego 9 filiach: Dworze Czeczów, Ośrodku Ruczaj i klubach Piaskownica, Iskierka, Kliny, Rybitwy, Wróblowice i Skotniki.

[TEATR PRASKA 52](#)

[CENTRUM KULTURY PODGÓRZA](#)