

KARTA INFORMACYJNA WARSZTATÓW ARTYSTYCZNYCH 2018/2019

* wiek uczestników podany w tabeli jest orientacyjny – może się różnić ze względu na stopień zaawansowania

**grupa musi liczyć min. 10 osób żeby mogła rozpocząć zajęcia

***organizator zastrzega sobie możliwość zmian

1. Taniec dla najmłodszych – GRUPA M

Zajęcia rytmiczno- umuzykalniające dla dzieci mają na celu rozbudzenie wrażliwości muzycznej, zamiłowania do śpiewu, muzyki, tańca oraz zaspokajanie potrzeby ruchu przez: rozwijanie słuchu muzycznego, kształcenie poczucia rytmu, śpiewanie piosenek, poprawne i estetyczne poruszanie się. Zajęcia rytmiczno-taneczne prowadzone są w formie zabawy, którą po zajęciach można kontynuować w domu. Zajęcia prowadzone są na dużej sali z lustrem.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
M	M	2-4 LAT	pon. i śr. 15.30 – 16.30	Anna Podleśna-Guarize

2.Taniec klasyczny (balet) – GRUPY A

Balet to wyjątkowe zajęcia, które rozwijają koordynację ruchową, zwiększają wrażliwość muzyczną, a przede wszystkim pobudzają wyobraźnię. Na zajęciach dzieci poznają podstawy tańca klasycznego, pozycje rąk i nóg oraz ćwiczenia na środku sali. Każde zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką składającą się z ćwiczeń rozciągających, wzmacniających mięśnie oraz korygujących postawę.

Podczas zajęć dzieci uczą się także improwizacji muzyczno- ruchowej oraz zabaw tanecznych. Dzieci również przygotowują proste układy baletowe.

Zajęcia z baletu są wyjątkową okazją do kreatywnego myślenia, samodyscypliny, uwrażliwienia na sztukę, nabrania gracji i wdzięku oraz płynności ruchów. Jest to również okazja do pokonania nieśmiałości poprzez naukę pracy w grupie.

Zajęcia prowadzone są na dużej sali z lustrami przy muzyce mechanicznej.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
A2	poprzednia A1	6-7 LAT	pon. i śr. 16.00- 17.00	Magdalena Zalipska
A3	poprzednia A2	7-8 LAT	pon. i śr. 16.00 – 17.00	Klaudia Pawlikowska
A4	poprzednia A3	8-9 LAT	pon. i śr. 16.30 – 17.30	Dorota Rak
A5	poprzednia A4	9-10 LAT	pon. i śr. 18.00 – 19.00	Sylwia Puzdrowska
A6	poprzednia A5	11-...LAT	pon. i śr. 17.30 – 18.30	Anna Podleśna- Guarize

3. Taniec ludowy z przyśpiewkami – GRUPY B

Warsztaty z tańca ludowego obejmują podstawowe kroki i figury wybranych tańców ludowych i zabawy taneczne z różnych regionów Polski. Dzieci uczą się tańców narodowych, regionalnych, przyśpiewek i pieśni ludowych. Poznają również tradycje ludowe, zwyczaje i obrzędy różnych regionów Polski. Taniec ludowy, tak jak inne tańce wspomaga ogólny rozwój dziecka oraz wpływa pozytywnie na pamięć, szczególnie na pamięć ruchową kształtowaną przez powtarzanie sekwencji kroków i figur tanecznych. Zajęcia zawierają elementy rytmiki dzięki czemu uczą koordynacji ruchów, panowania nad własnym ciałem i co niezwykle ważne wyrabiają poczucie rytmu. Uczą pracy w grupie, tańca w parze i trudnej sztuki łączenia śpiewu z tańcem.

Nauka tańców ludowych to kultywowanie polskich tradycji ludowych.

Zajęcia prowadzone są na dużej sali z lustrami przy akompaniamencie fortepianu.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
BO+	NOWA	4-5 LAT	wt. i czw. 15.00- 16.00	Anna Podleśna- Guarize
B0	NOWA	4-5 LAT	wt. i czw. 16.00- 17.00	Joanna Płonka
B1	popzednia B0	5-6 LAT	wt. i czw. 16.00 – 17.00	Zofia Nowak
B2	popzednia B1	6-7LAT	wt. i czw. 16.00 – 17.00	Katarzyna Tomasik
B3	popzednia B2	7-8 LAT	wt. i czw. 17.00 – 18.00	Damian Muszka
B4	popzednia B3	8-9 LAT	wt. i czw. 17.00 – 18.00	Paweł Kasprzak
B5	popzednia B4	9-10 LAT	wt. i czw. 17.00 – 18.00	Mateusz Sułtanowski
B6	popzednia B5	10-12 LAT	wt. i czw. 18.00 – 19.00	Anna Łapińska
B7	popzednia B6	11-13 LAT	wt. i czw. 18.00 – 19.00	Sylwia Głowala- Leptacz
B8	popzednia B7	13-...LAT	wt. i czw. 19.00 – 20.00	Sylwia Głowala- Leptacz

4. Taniec ludowy dla dorosłych – GRUPY C

Taniec ludowy dla dorosłych to wspaniała forma aktywnego spędzenia czasu przy nauce polskich tańców narodowych i regionalnych. Dodatkowo na zajęciach można poznać wiele ćwiczeń i figur baletowych (rozgrzewka), tańce innych krajów (polka, walc itp.) a także elementy stretchingu (rozciąganie). Uczęszczając na takie zajęcia dajemy świadectwo własnego patriotyzmu, przywiązania do polskich tradycji ludowych.

Spotkania raz w tygodniu 2 godziny. Zajęcia odbywają się na dużej sali z lustrem przy akompaniamencie fortepianu.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
C	popzednia C bardziej zaawansowana	DOROŚLI	wt. 19.00 – 21.00	Rafał Sawko
C+	popzednia C+ mniej zaawansowana	DOROŚLI	pt. 18.00 – 20.00	Marcin Mierzejewski

5. Taniec nowoczesny – GRUPY D, Jazz

Taniec nowoczesny to mieszanka różnych stylów tanecznych między innymi: disco dance, funky, jazz, taniec współczesny. Są to techniki pełne ekspresji umożliwiające dzieciom wyrażenie swoich emocji poprzez ruch a dodatkowo wspomagają kształtowanie poczucia rytmu. Dzięki swojej różnorodności taniec nowoczesny ma bardzo duży wpływ na prawidłową postawę dziecka i jego ogólną sprawność ruchową. Ze względu na swoją wszechstronność zajęcia te pozwalają instruktorowi dopasować odpowiednią technikę do wieku, umiejętności, stopnia zaawansowania i zainteresowania grupy. Zajęcia prowadzone są na dużej sali z lustrem przy muzyce mechanicznej.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
D0	NOWA	7-9 LAT	pon. i śr. 17.00- 18.00	Anna Paś
D3	poprzednia D2	9-10 LAT	pon. i śr. 17.00 – 18.00	Katarzyna Wróblewska
D4	poprzednia D3	11-12 LAT	pon. i śr. 18.00 – 19.00	Katarzyna Wróblewska
D6	poprzednia D5	13-15 LAT	pon. 18.30 – 20.30	Klaudia Pawlikowska
N	poprzednia N	15-... LAT	śr. 18.30 – 20.30	Anna Paś
J	poprzednia J	DOROSŁA	śr. 19.00 – 21.00	Dorota Rak

6. Musical dance – GRUPY E

Musical dance to mix nowoczesnych technik tanecznych w których skład wchodzi: hip-hop z elementami akrobatyki, jazz, brodway, taniec nowoczesny, a nawet el. aktorstwa, urozmaicane w choreografii do popularnych utworów musicalowych lub filmowych. Zajęcia mają na celu bardzo wszechstronnie rozwijać tanecznie oraz kształtować cechy motoryczne, takie jak: wytrzymałość, gibkość, zwinność, skoczność, oraz szybkość. Zajęcia prowadzone są na dużej sali z lustrem przy muzyce mechanicznej.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
E0	NOWA	9-12 LAT	pt. 16.00- 18.00	Dawid Kaptur
E2	poprzednia E1	10-15 LAT	pt. 17.00 – 19.00	Klaudia Pawlikowska
E3	poprzednia E2	10-15 LAT	pt. 16.00 – 18.00	Magdalena Wacowska
E4	poprzednia E3	13-17 LAT	pt. 18.00 – 20.00	Magdalena Wacowska

7. Ladies Latino – GRUPY L

Forma zajęć wyłącznie dla kobiet oparta na tańcach latynoamerykańskich. Zajęcia mają na celu poprzez wykształcenie eleganckich i pełnych gracji ruchów, uświadomienie kobietom że kobiece piękno kryje się w każdym rozmiarze i każdym wieku. Zajęcia oparte są na układach choreograficznych pozwalających ukazać w świadomy i delikatny sposób swoje atuty i umiejętności – z dobrym smakiem eksponować swoją kobiecość. Doskonała forma pozwalająca spalić mnóstwo kalorii, rozwijająca muskulaturę i wpływająca na dobre samopoczucie. Ladies Latino dodaje pewności siebie i pozwala miło spędzić czas. Zajęcia prowadzone są na dużej sali z lustrem przy muzyce mechanicznej.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
L	popzednia L	DOROSŁE PANIE	śr. 19.00 – 21.00	Paweł Kasprzak
L+	popzednia L+	DOROSŁE PANIE	pon. 20.00 – 22.00	Piotr Kielbasa

8. Pilates – GRUPY P

Pilates to inteligentna gimnastyka dla każdego. To specjalny zestaw odpowiednio dobranych ćwiczeń, przeznaczonych dla osób w każdym wieku, na różnym poziomie sprawności ruchowej. Jest to metoda mająca na celu stworzenie równowagi w ciele. Jest treningiem "dobrego samopoczucia". Ćwiczenia wykonywane przy dźwiękach spokojnej muzyki wprowadzają nas w dobry nastrój i poprawiają wygląd naszego ciała.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
P		DOROŚLI	wt. i czw. 19.00 – 20.00	Alesia Turonak

9. B&M- ĆWICZENIA RELAKSUJĄCE CIAŁO I UMYSŁ

Jest to forma, która pomaga ćwiczącym zadbać o sprawność ciała, zdrowie umysłu i spokój ducha. BM opiera się na klasycznych treningach holistycznych, takich jak joga, pilates, stretching, body art, mental body, relaks. Trening ten rzeźbi mięśnie, wysmukła sylwetkę, wzmacnia kręgosłup oraz przywraca równowagę fizyczną i psychiczną. Kontrolowany przez ruch umysł uwalnia dotlenione mięśnie od napięcia i stresu. Ćwiczenia B&M utrzymane są w spokojnym tempie. Dźwięki delikatnej muzyki mają za zadanie uspokajać i odprężyć. Pracujemy nad prawidłową postawą, elastycznością mięśni, prawidłowym oddechem, umiejętnością relaksu. Kształtujemy również siłę funkcjonalną, stabilizację i równowagę. Jest to forma skierowana do wszystkich- młodszych i starszych, o różnym stopniu zaawansowania, dla osób cierpiących na bezsenność, dolegliwości bólowe różnych części ciała, osób zapracowanych, potrzebujących relaksu i pozytywnej energii.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
B&M	P+	DOROŚLI	wt. i czw. 20.00 – 21.00	Katarzyna Tomasik

10. FitDance – GRUPY F

FitDance to połączenie tańca i fitnessu. Zajęcia na których słyszymy głównie rytmy latynoamerykańskie, a także muzykę międzynarodową. Oparta jest na połączeniu prostych kroków tanecznych, więc jest DLA KAŻDEGO, niezależnie od stopnia zaawansowania. Na format zajęć składają się wolne i szybkie rytmy, co pozwala na rzeźbienie sylwetki i spalanie tkanki tłuszczowej. FitDance to przede wszystkim świetna zabawa. Zajęcia prowadzone są na dużej sali z lustrami.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
F	NOWA	od 12 LAT	wt. i czw. 18.00 – 19.00	Alesia Turonak
F	NOWA	od 12 LAT	wt. i czw. 20.00 – 21.00	Alesia Turonak

11. Taniec towarzyski dla młodzieży i dorosłych (tylko dla par) – GRUPY T

Taniec towarzyski to przede wszystkim wspaniała zabawa oraz niesamowita forma wykorzystania czasu wolnego we dwoje. Daje możliwość zwiększenia umiejętności tanecznych na wszelkich imprezach, weselach, sylwestrach. Dodaje pewności siebie, poprawia ogólną sprawność fizyczną i kondycję. Dla partnerów nauka tańca towarzyskiego to świetna lekcja kompromisu. Zajęcia prowadzone są na dużej sali z lustrami.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
T+	T+	MŁODZIEŻ I DOROŚLI	pon. 19.00– 21.00	Mateusz Sułtanowski
T	T	MŁODZIEŻ I DOROŚLI	czw. 19.00– 21.00	Izabela Andrzejak

12. Slavica Dance- GRUPA SD

Slavica Dance to nowa forma aktywności fizycznej, połączenie dwóch światów: tańca ludowego z nowoczesnymi formami fitness. Zajęcia bardzo mocno aktywują pracę rąk oraz wymagają wzmożonego napięcia mięśniowego całego ciała. Slavica to nie tylko fitness, to przede wszystkim przekazanie naszej kultury i świadomości w sposób nowoczesny. Powrót do tradycji, ale wzbogacony o teraźniejszość.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
SD	NOWA	MŁODZIEŻ I DOROŚLI	pon. 19.00– 20.00	Monika Muszka

13. Bachata- GRUPA BT

Bachata to zmysłowy taniec z Karaibów podobny do tańców latynoamerykańskich, jednak wyróżnia się spośród nich ogromną sensualnością. Żeby dobrze zatańczyć bachatę, należy wyzbyć się wszelkich zahamowań i dać ponieść się muzyce

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
BT	NOWA	MŁODZIEŻ I DOROŚLI	wt 21.00– 22.00	Marcos de Lima

14. Gra na instrumentach

INSTRUMENT	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	PEDAGOG
PERKUSJA	MŁODZIEŻ I DOROŚLI	ustalane są indywidualnie	Monika Szulińska
PIANINO	MŁODZIEŻ I DOROŚLI	ustalane są indywidualnie	Luba Skyba
SKRZYPCE	MŁODZIEŻ I DOROŚLI	ustalane są indywidualnie	Beata Baszko