



**ZA  
JĘ  
CIOŃ  
NIK**



Wojskie Centrum Kultury

2021 / 2022



### Informacje:

**Kasia Jedynak: 609 018 424**

**k.jedynak@wck-wola.pl**

od poniedziałku do piątku w godzinach: 8:00 – 16:00

**Sebastian Borkowski: 609 014 454**

**s.borkowski@wck-wola.pl**

od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 – 17:00



### Zapisy:

Od 23.08 b.r. na **www.wck-wola.pl/zajecia**

lub w naszych siedzibach



### Dzień otwarty:

28-29.08 w godz. 12:00-17:00

ul. Działdowska 6 i Obozowa 85



### Promocje:

Płatność za cały semestr daje zniżkę 10%  
(dotyczy wybranych zajęć).

Z Kartą Warszawiaka i Dużej Rodziny  
obowiązuje zniżka 5%



# Spis treści



<b>4</b>	<b>CERAMIKA</b>
<b>5</b>	<b>FOTOGRAFIA</b>
<b>8</b>	<b>GRY</b>
<b>12</b>	<b>MIEJSCE SWOBODNEJ ZABAWY</b>
<b>13</b>	<b>MUZYKA</b>
<b>19</b>	<b>NAUKA</b>
<b>21</b>	<b>PLASTYKA</b>
<b>29</b>	<b>RĘKODZIEŁO</b>
<b>31</b>	<b>ROBOTYKA</b>
<b>34</b>	<b>SAMOROZWÓJ</b>
<b>36</b>	<b>SZTUKI WIZUALNE</b>
<b>41</b>	<b>TANIEC</b>
<b>50</b>	<b>TEATR</b>
<b>51</b>	<b>WARSZTATY ESTETYKI</b>
<b>52</b>	<b>WOKALNE</b>
<b>53</b>	<b>WOKALNO – MUZYCZNE</b>
<b>57</b>	<b>ZAJĘCIA RELAKSACYJNE</b>
<b>58</b>	<b>ZAJĘCIA RUCHOWE</b>

## Warsztaty ceramiczne dla dorosłych

Otwarta Pracownia Plastyczna  
Wolska 50



W trakcie zajęć uczestnicy poznają techniki ręcznego formowania gliny, podstawowe zasady toczenia na kole garncarskim, techniki zdobienia angobami i szkliwami.

Wiek: dorośli

**środa**

**17:00 – 19:30**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Małgorzata Arszenik**

---

## Otwarta Pracownia Fotograficzna

Wolskie Centrum Kultury  
Działdowska 6



Zajęcia w profesjonalnie wyposażonej ciemni fotograficznej dla fotografów amatorów.

Wiek: 12+

**sobota/niedziela**

**Do ustalenia z instruktorem: [kursy@wywolywanie.com](mailto:kursy@wywolywanie.com)  
200 zł/3h**

## Kurs fotografii tradycyjnej

Wolskie Centrum Kultury  
Działdowska 6



Kurs fotografii tradycyjnej to przede wszystkim samodzielna praca w ciemni oraz poznawanie różnych technik fotograficznych. Podczas zajęć uczestnicy zdobywają także wiedzę o historii fotografii.

Wiek: dorośli

**środa**

**Do ustalenia z instruktorem: [kursy@wywolywanie.com](mailto:kursy@wywolywanie.com)  
200 zł/3h**

**Instruktor: Jakub Jaroński**

---

## Fotografia cyfrowa dla dzieci i młodzieży

Wolskie Centrum Kultury  
Działdowska 6



Na zajęciach uczestnicy poznają budowę i funkcje aparatu cyfrowego, zasady kompozycji kadru i prawidłowego oświetlenia, zapoznają się z różnymi dziedzinami fotografii.

Wiek: 9 – 15

**poniedziałek**

**16:00 – 17:30**

**60 zł/mc**

**Instruktor: Małgorzata Arszennik**

---

## **Pracownia fotograficzna dla dorosłych**

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Spotkania fotograficzne, warsztaty, konsultacje, plenery, tworzenie diaporam, wystawy, spotkania z fotografikami, konkursy foto.

Wiek: 18+

**wtorek**

**17:30 – 20:30**

**150 zł**

**Instruktor: Marian Rynkiewicz**

---

## Brydź

Rodzinna Młynarska  
Młynarska 35a



Zajęcia zarówno dla początkujących,  
jak i zaawansowanych w grze.

Wiek: dorośli

**środa**

**10:00 – 18:00**

**Bezpłatnie**

---



## Minecraft

Warsztaty z logicznego myślenia, kreatywności, gospodarowania czasem i surowcami – wszystko przy wykorzystaniu Minecraft.

Wiek: 6 – 12

**środa**

**17:00 – 18:00**

**18:15 – 19:15**

**Otwarta Kolonia**

**Górczewska 15**



Wiek: 6 – 12

**sobota**

**13:00 – 14:00**

**Wolskie Centrum Kultury**

**Działdowska 6**



**180 zł/mc, 45zł zajęcia próbne**

**Instruktor: Agnieszka Kowalczyk**

---

## Szacholandia – szachy od podstaw

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Królewska gra szachowa jest połączeniem etyki, twórczości intelektualnej, sportu i sztuki.

Wiek: 5+

**wtorek**

**16:30 – 17:15**

**120 zł/mc**

**Instruktor: Joanna Paterek – Michalska**

---

## Szacholandia średniozaawansowana

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Królewska gra szachowa jest połączeniem etyki, twórczości intelektualnej, sportu i sztuki.

Wiek: 5+

**wtorek**

**17:30 – 19:00**

**160 zł/mc**

**Instruktor: Joanna Paterek – Michalska**

---

## Miejsce swobodnej zabawy

**Rodzinna Młynarska**  
**Młynarska 35a**



Miejsce Swobodnej Zabawy inspirowane jest pedagogiką waldorfską oraz koncepcjami Emmi Pikler. W bezpiecznej przestrzeni pełnej sprzętów i zabawek dzieci mogą eksplorować przestrzeń, poznawać świat i stawać się samodzielny.

Wiek: 0-3

**wtorek, czwartek**

**10:00 – 15:00**

**Bezpłatnie**

---

## Nauka gry na fortepianie

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Zajęcia dla tych, którzy chcą udoskonalić swoją grę na fortepianie, jak i tych, którzy chcą nauczyć się jej podstaw.

Wiek: 5 – 12

**poniedziałek – piątek**

**14:00 – 20:00**

**40 zł/zajęcia**

**Instruktor: Michał Witecki**

---

## Nauka gry na fortepianie

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Nauka gry na fortepianie od podstaw. Zajęcia dla dzieci od lat 5.

Wiek: 5 – 15

**Pon – Pt 14:00 – 20:00, Sob 10:00 – 16:00**

**55 zł/45 min, 70 zł/60 min**

**Instruktor: Galina Gałuza**

---

## Nauka gry na gitarze

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Nauka gry na gitarze dla początkujących i średniozaawansowanych.

Wiek: 7 – 30

**Pon – Pt 16:30 – 19:30**

**50 zł/45 min, 70 zł/60 min**

**Instruktor: Tomasz Posudziejewski**

---

## Zabawa z dźwiękami mis i gongów grających dla dzieci z opiekunami

Rodzinna Młynarska  
Młynarska 35a



Dzieci mogą samodzielnie wydobywać dźwięki z mis i gongów grających, biorą udział w mini koncercie. Zajęcia uwrażliwiają muzycznie, wyciszają i umożliwiają kontakt z oryginalnymi instrumentami.

Wiek: 2 – 7

**wtorek**

**17:00 – 17:45**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Joanna Romaniuk**

---



## Muzykalne smyki – zajęcia umuzykalniające

Rodzinna Młynarska  
Młynarska 35a



Będziemy razem śpiewać, tańczyć, słuchać muzyki, bawić się i grać na instrumentach. Poznamy także kultury innych zakątków świata.

Wiek: 1 – 3

**piątek**

**15:00 – 15:30**

**60 zł/mc**

**Instruktor: Katarzyna Kamer**

---

## Muzyczna pasja rozwijania

**Rodzinna Młynarska**  
**Młynarska 35a**



Zajęcia rozwijające koncentrację, komunikatywność, słuch muzyczny i rytm. Pomagamy budować poczucie własnej wartości i uczymy współdziałać z innymi. Poznajemy inne kultury.

Wiek: 3 – 6

**sobota**

**11:00 – 11:30**

**60 zł/mc**

**Instruktor: Katarzyna Kamer**

---

## Wesołe laboratorium – warsztaty naukowe

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Zajęcia rozbudzające zainteresowania nauką, m.in. chemią, fizyką, astronomią, geografią czy filmem poprzez aktywny udział dzieci w eksperymentach.

Wiek: 3 – 6

**poniedziałek**

**17:30 – 18:15**

**120 zł/mc**

**Instruktor: Nadia Turysheva**

---

## Język rosyjski

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Konwersacje dla dzieci w formie luźnych dialogów i zabawy z native speakarem. Nauka na wesoło.

Wiek: 3 – 6

**poniedziałek**

**18:30 – 19:15**

**180 zł/mc**

**Instruktor: Nadia Turysheva**

---

## Batik

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Zajęcia dla dorosłych z techniki malarskiej wykorzystującej wosk pszczeli i barwniki.

Wiek: dorośli

**poniedziałek**

**16:00 – 19:00**

**200 zł/mc**

**Instruktor: Agnieszka Saks**

---

## Pracownia portretu

Otwarta Pracownia Malarska  
Wolska 50



Nauka praktycznych umiejętności rysowania i malowania portretu z natury i na podstawie zdjęć, z wykorzystaniem różnych narzędzi i technik rysunkowych i malarskich.

Wiek: dorośli

**Śr: 11:00 – 15:00 / Pt: 12:00 – 16:00**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Rajmund Gałęcki**

---

## Rysunek i malarstwo dla dorosłych i młodzieży

Otwarta Pracownia Malarska  
Wolska 50



Celem zajęć jest nabycie umiejętności twórczego działania, rozwijania umiejętności rysowania, szkicowania, malowania, stosowania różnych środków wyrazu plastycznego i analiza prac plastycznych.

Wiek: 15+

**poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek**

**Pon: 14:00 – 18:00 / Wt: 12:30 – 16:30, 17:30 – 20:30**

**/ Czw: 11:00– 15:00, młodzież czw 17:00 – 19:00 / Pt:  
17:00 – 20:00**

**80 zł/mc**

**Instruktor: Rajmund Gałęcki**

---

## Zajęcia plastyczne

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Nauka niedostępnych na co dzień technik plastycznych takich jak: rysunek, malarstwo, grafika warsztatowa, rzeźba. Twórczo rozwijamy wyobraźnię.

Wiek: 6 – 12

**wtorek, środa, czwartek**

**17:00 – 18:30**

**120 zł/mc**

**Instruktor: Agnieszka Saks**

---



## Zajęcia plastyczne dla dzieci

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Celem zajęć jest pogłębienie ogólnej wrażliwości plastycznej oraz wyrabianie poczucia estetyki. Twórczo rozwijamy wyobraźnię.

Wiek: 4 – 6

**środa**

**17:15 – 18:00**

**80 zł/mc**

Wiek: 7 – 12

**środa**

**18:15 – 19:15**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Julia Wiśniewska**

---

## „Zobaczyć więcej” – warsztaty i konsultacje z rysunku i malarstwa

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Konsultacje i warsztaty z rysunku i malarstwa. Zajęcia są przeznaczone dla wszystkich, którzy chcą się przygotować do egzaminu praktycznego na wyższe uczelnie plastyczne i pasjonatów malarstwa.

Wiek: młodzież i dorośli

**środa godz. 14:00 – 17:00,**

**piątek godz. 17:00 – 20:00,**

**sobota 08:00 – 11:00**

**80zł/mc**

**Instruktor: Aneta Jaźwińska**

---

## Rysunek początkiem malarstwa

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Rysujemy i malujemy głównie martwą naturę. Zajęcia łączą teorię z praktyką malarską. Wszyscy możemy malować i każdy może być twórcą na swoim poziomie.

Wiek: dorośli

**czwartek, piątek**

**10:30 – 14:30**

**80zł/mc**

**Instruktor: Leszek Gęsiorski**

---

## Rysunek i malarstwo

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Od rysunku po malarstwo akrylem i olejem. Wszyscy możemy malować i każdy może być twórcą na swoim poziomie.

Wiek: dorośli

**poniedziałek, wtorek**

**10:30 – 14:30**

**60zł/mc**

**Instruktor: Leszek Gęsiorski**

---

## Dzierganie od podstaw

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Warsztaty dla wszystkich, którzy nigdy nie dziergali oraz dla tych, którzy próbowali ale do końca im nie wyszło.

Wiek: 15+

**poniedziałek, piątek**

**18:00 – 19:00**

**120 zł/mc**

**Instruktor: Ilona Kowalik**

---

## Pracownia Rękodzieła Artystycznego „Pasjonata”

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Uczymy decoupage'u , podstaw scrapbookingu, filcowania, robienia biżuterii z koralików, tworzenia kwiatów z foamiranu, malowania kropkowanych mandali, a przede wszystkim kreatywnego podejścia do otaczających nas przedmiotów.

Wiek: dorośli

**wtorek**

**15:00-18:00**

**środa**

**10:00-13:00**

**czwartek**

**17:00-20:00**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Jolanta Czerwonogrodzka**

---

## Robotyka Lego Mindstroms

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Warsztaty z zestawami klocków LEGO Education.  
Budowanie i programowanie.

Wiek: 9 – 12

**sobota**

**11:15 – 12:45**

**180 zł/mc, 45zł zajęcia próbne**

**Instruktor: Agnieszka Kowalczyk**

---

## Robotyka Lego WeDo

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Warsztaty z zestawami klocków LEGO Education.  
Budowanie i programowanie.

Wiek: 5 – 12

**sobota**

**10:00 – 11:00 / 11:15 – 12:15**

**180 zł/mc, 45zł zajęcia próbne**

**Instruktor: Agnieszka Kowalczyk**

---



## Warsztaty edukacyjne z klockami Lego – EDUKIDO

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Zajęcia pozwalające dzieciom zaspokajać ciekawość świata. Odkrywamy nowe rzeczy o świecie, uczymy logicznego i kreatywnego myślenia, poznajemy podstawy techniki, bez wykorzystania komputerów.

Wiek: 6 – 10

**poniedziałek**

**17:30 – 18:30**

**295 zł/8 zajęć**

**Instruktor: Michał Szydłowski**

---

## Warsztaty dla kobiet „Czu – ciało”

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Zajęcia w kobiecym gronie, na których będziemy wspólnie doświadczać i poznawać nasze ciała poprzez ruch, bezruch i uważność. Ciało wie, czuje i pamięta.

Wiek: 16+

**środa**

**16:00 – 17:30**

**150 zł/mc**

**Instruktor: Weronika Zaborowska**

---

## Chór kobiet oraz samorozwój kobiet

Wolskie Centrum Kultury  
Działdowska 6



Rozpoczynamy nabór do mówionego chóru kobiet działającego przy Wolskim Centrum Kultury. Każda z Was może być członkinią Chóru. Połączmy siły i zrobmy coś niezwykłego.

Wiek: dorośli

**poniedziałek**

**18:00 – 19:30**

**45 zł/mc**

**Instruktor: Hanka Brulińska**

---

## Spotkania z architekturą

**Centrum Edukacji Historycznej WCK**  
**Wolska 46/48**



Nauka podstaw rysunku architektonicznego, podstaw projektowania przestrzeni oraz historii architektury i jej stylów.

Wiek: 13 – 18

**wtorek**

**16:30 – 18:00**

**120 zł/mc**

**Instruktor: Alicja Jarochońska**

---

## „Za lasami, za polami” - warsztaty bajeczne

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Będziemy opowiadać własne bajki używając nie tylko słów, ale też najróżniejszych materiałów plastycznych. Sięgnijemy po kolaż, animację poklatkową, komiks.

Wiek: 6 – 10

**sobota**

**11:30 – 13:00**

**150 zł/mc**

**Instruktor: Nataliaiia Dovga**

---

## Warszaty animacji filmowej

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Przy tworzeniu własnych prac uczestnicy nauczą się wykorzystywać programy komputerowe Adobe, After Effects czy Adobe Premiere, poznają historię filmu i animacji i nauczą się tworzenia efektów specjalnych.

Wiek: 9 – 15

**Piątek (grupa pierwsza)**

**17:00 – 18:30**

**Sobota (grupa druga)**

**11:00 – 12:30**

**120 zł/mc**

**Instruktor: Michał Kucharski**

---

## „Okolica” – warsztaty międzypokoleniowe

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Międzypokoleniowe warsztaty architektoniczno – fotograficznych dla mieszkańców Woli. Efekty pracy zostaną zamknięte w formie wydawanego zina oraz wystawy.

Wiek: 15+

**sobota**

**13:00 – 15:00**

**150 zł**

**Instruktor: Nataliaiia Dovga**

---

## Sztuka doświadczania

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Cykl zajęć wykładowo – warsztatowych prezentujących wybrane zagadnienia z historii sztuki, konkretne zjawiska kulturalne oraz twórczość i idee wybranych artystów.

Wiek: 50+

**poniedziałek**

**11:00 – 12:30**

**80 zł/ mc**

**Instruktor: Monika Matusiak**

---



## Balet dla dzieci

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Praca z ciałem i poczuciem rytmu przy muzyce klasycznej. Ćwiczenia i zabawa.

Wiek: 4 – 6

**środa**

**16:15 – 17:00 / 17:15 – 18:00**

Wiek: 7 – 9

**środa**

**18:15 – 19:15**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Magdalena Spółczyńska**

---

## Hip – Hop

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Dobra zabawa z hip – hopem i innymi stylami ulicznymi.

Wiek: 7 – 12

**czwartek**

**17:00 – 18:00**

Wiek: 12 – 15

**czwartek**

**18:15 – 19:15**

**80 zł/mc**

**Instruktor: Klaudia Królik – Kurowicka**

---

## Jazz

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Zajęcia na bazie jednej z najpopularniejszych technik tańca.

Wiek: 7 – 12

**poniedziałek**

**19:00 – 20:00**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Paula Kułakowska**

---

## Disco dance

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Zajęcia oparte na stylu disco – dance łączącym w sobie różne style taneczne m.in.taniec nowoczesny, jazz, modern. Grupa dla początkujących.

Wiek: 7 – 12

**wtorek**

**19:00 – 20:00**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Paula Kułakowska**

---

## Zabawy z tańcem

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Zajęcia dla dzieci, które uwielbiają ruch przy muzyce i chcą rozwijać swoje umiejętności taneczne. Uczymy koordynacji i pewności siebie oraz ćwiczymy pamięć ruchową.

Wiek: 4 – 6

**wtorek**

**17:00 – 17:45 / 18:00 – 18:45**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Zofia Chołoniewska**

---

## Zajęcia baletowe z elementami akrobatyki

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Zajęcia mające na celu ogólny rozwój ruchowy dziecka, uwrażliwienie na muzykę i rytm, a także wprowadzenie w świat tańca.

Wiek: 3,5 – 4

**sobota**

**10:00 – 10:30**

Wiek: 5 – 6

**sobota**

**10:45 – 11:30**

Wiek: 7+

**sobota**

**11:45 – 12:45**

**120 zł/mc, 30 zł za jedno zajęcia**

**Instruktor: Joanna Fituch**

---

## Salsa solo

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



W salsie najważniejsza jest zabawa i przyjemność z tańca! Będziemy tańczyć głównie salsę kubańską, ale nie zabraknie także podstawowych kroków takich tańców jak: rumba kubańska, cha – cha – cha, mambo cubano, czy son.

Wiek: 18+

**wtorek**

**18:00 – 19:00**

**110 zł/mc**

**Instruktor: Maria Sitko**

---

## Warsztaty choreoterapeutyczne „No cho na choreo”

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Choreoterapia zwana też terapią tańcem, to metoda lecznicza oparta na tańcu wzbogaconym o ćwiczenia muzyczno – ruchowe i improwizacje ruchowe.

Wiek: 50+

**środa**

**14:15 – 15:45**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Weronika Zaborowska**

---



## Mini scena przedszkolaka

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Obozowa 85**



Zajęcia mające na celu wypracowanie umiejętności ekspresyjnego wyrażania swoich uczuć, emocji, a także usprawnianie mowy i dykcji. Trenujemy wyobraźnię i kreatywność.

Wiek: 4 – 6

**wtorek**

**17:30 – 18:15**

**80 zł/mc**

**Instruktor: Magdalena Kostrubiec**

---

## Steatralnieni

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Zajęcia dla młodych adeptów teatru zgłębiających tajniki pracy aktora takie jak: technika i wyrazistość mówienia, impostacja i emisja głosu, interpretacja tekstu. Podróż po rozmaitych formach teatru.

Wiek: 9 – 14

**wtorek**

**18:30 – 19:30**

**80 zł/mc**

**Instruktor: Magdalena Kostrubiec**

---

## **Akademia Stylu Seniora – warsztaty dobrego stylu i kultury**

**Dom Społeczny  
Obozowa 85**



Podczas zajęć aranżujemy sesje fotograficzne, a seniorzy wcielają się w role modeli. Pracujemy nad wizerunkiem i wzmacnianiem własnych atutów.

Wiek: 50+

**wtorek**

**11:00 – 12:30**

**100 zł/3x w miesiącu**

**Instruktor: Agnieszka Jelonkiewicz**

---

## Studio Słowa i Piosenki

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Zajęcia indywidualne dla osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności wokalne.

Wiek: 6+

**poniedziałek/środa**

**14:00 – 18:00**

**40 zł/zajęcia**

**Instruktor: Małgorzata Chrzanowska**

---

## Zespół Artystyczny „Kurdesz”

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Zespół skupia artystów amatorów, będących już na emeryturze i pragnących rozwijać swoje pasje i zamiłowania, którym nie mogli się poświęcić wcześniej.

Wiek: dorośli

**wtorek, czwartek**

**13:00 – 16:00**

**Bezpłatnie**

**Instruktor: Barbara Tarasiuk,  
Małgorzata Zielińska – Kościów**

---

## Zajęcia wokalne dla dorosłych

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Zespół skupia artystów wykonujących repertuar solowy, pieśni i arie oraz duety. Pracujemy nad doskonaleniem śpiewu poprzez emisję głosu, poczucie rytmu i właściwą interpretację.

Wiek: dorośli

**czwartek**

**11:00 – 15:00**

**30 zł/mc**

**Instruktor: Ewa Michalak**

---

## Zespół „Pogodna jesień”

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Zajęcia wokalne dla seniorów polegające na pracy z tekstem piosenek i ich interpretacją. Finałem pracy są liczne występy (w Klubach Seniora, Domach kultury, domach opieki) z programami przygotowanymi na różne okazje.

Wiek: dorośli

**poniedziałek**

**10:30 – 13:00**

**Bezpłatnie**

**Instruktor: Maria Książkiewicz – Kowalewicz**

---

## Dziecięcy Zespół Muzyki Ludowej „Żurawie”

Wolskie Centrum Kultury  
Działdowska 6



Dzieci i młodzież śpiewają, tańczą, a także grają na rzadko spotykanych instrumentach ludowych. W repertuarze znajdują się utwory z wielu regionów Polski.

Wiek: 3 – 7

**sobota**

**10:00 – 11:30**

**50 zł/mc**

**Instruktor: Jerzy Burdzy**

---



# Relaks w dźwiękach mis i gongów grających

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Relaksacja pozwala pracować ze świadomością ciała, przywraca stan równowagi fizycznej, emocjonalnej i mentalnej.

Wiek: dorośli

**Zajęcia raz w miesiącu, środy:**

**15.09, 13.10, 10.11, 15.12**

**19:30 – 20:40**

**35 zł za zajęcia**

**Instruktor: Joanna Romaniuk**

---

## Capoeira dla dzieci

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Brazylijska sztuka walki łącząca w sobie elementy tańca, gimnastyki w rytm brazylijskiej muzyki.

Wiek: 3 – 13

**czwartek**

**18:00 – 18:45**

**80 zł/mc**

Wiek: 13+

**czwartek**

**19:00 – 20:30**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Zofia Presz**

---

# Gimnastyka dla seniorów

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Zajęcia ruchowe dla osób 50+ wzmacniające mięśnie, kształtujące prawidłową postawę oraz poprawiające wydolność organizmu i samopoczucie uczestników.

Wiek: 50+

**środa**

**11:00 – 11:45**

**70 zł/mc**

**Instruktor: Natalia Krzemińska**

---

## Zumba Gold

Dom Społeczny  
Obozowa 85



Zajęcia dla osób, które ze względu na różne ograniczenia, długo nie praktykowały żadnej aktywności.

Wiek: 50+

**środa**

**12:00 – 12:45**

**70 zł/mc**

**Instruktor: Natalia Krzemińska**

---

## **Hatha Joga i relaksacja**

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Zajęcia mają charakter prozdrowotny, z naciskiem na wzmocnienie i rozluźnienie ciała. Poziom dostosowywany do możliwości uczestników zajęć.

Wiek: dorośli

**wtorek**

**19:30 – 20:30**

**100 zł/mc lub 25zł/zajęcia**

**Instruktor: Dorota Fiedorowicz**

---

## Gimnastyka artystyczna

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Połączenie tańca klasycznego z gimnastyką i akrobatyką. Zajęcia rozwijają sprawność taneczno – ruchową.

Wiek: 5 – 7

**poniedziałek**  
**16:30 – 17:15**

Wiek: 8 – 12

**poniedziałek**  
**17:30 – 18:30**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Monika Wawrzyniak**

---

## Tai Chi dla początkujących

Dom Społeczny  
Obozowa 85



System ćwiczeń ruchowych oraz styl walki wręcz pochodzący z Chin. Redukuje stres, uelastycznia i wzmacnia ciało, poprawia równowagę i koncentrację.

Wiek: 16 – 60

**poniedziałek i środa**

**17:45 – 18:45**

**130 zł/mc , 30 zł/zajęcia.**

**Instruktor: Michał Ignatowicz**

---

## Tai Chi dla zaawansowanych

Dom Społeczny  
Obozowa 85



System ćwiczeń ruchowych oraz styl walki wręcz pochodzący z Chin. Redukuje stres, uelastycznia i wzmacnia ciało, poprawia równowagę i koncentrację.

Wiek: 16 – 60

**poniedziałek i środa**

**19:00 – 20:30**

**150 zł/mc , 30 zł/zajęcia.**

**Instruktor: Michał Ignatowicz**

---



# Joga

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Zajęcia ukierunkowane na ogólne wzmocnienie ciała, poprawę mobilności i stabilizacji, pracę nad kondycją kręgosłupa, nabywanie świadomości ciała i właściwych wzorców ruchowych, zakończone relaksacją.

Wiek: dorośli

**środa**

**14:30 – 15:40**

**60 zł/mc**

**Instruktor: Joanna Romaniuk**

---

## Akrobatyka dla dzieci

**Wolskie Centrum Kultury**  
**Działdowska 6**



Akrobatyka oraz gimnastyka od podstaw, czyli nauka zdrowych wzorców zachowań. Wsparcie prawidłowego rozwoju ciała poprzez wzmocnienie i ukształtowanie postawy. Ćwiczenia dostosowywane są przez trenera do indywidualnych możliwości i predyspozycji dzieci.

Wiek: 5 – 7

**piątek**

**17:00 – 17:45**

Wiek: 8 – 12

**piątek**

**18:00 – 19:00**

**100 zł/mc**

**Instruktor: Monika Wawrzyniak**

---

## Yoga classes in English

**Dom Społeczny**  
**Obozowa 85**



Zajęcia wzmacniające i relaksujące ciało. Współtworzymy wspólnotę joginek i joginów. Zajęcia prowadzone po angielsku. Ćwiczysz jogę i język.

Classes to strengthen and relax the body. We co-create a community of yoginis and yogis. Classes conducted in English allowing you to practice yoga and the language.

Wiek:

**czwartek**

**18:30 – 19:30**

**120 zł/mc**

**Instruktor: Małgorzata Jaroń**

---



Wolskie Centrum Kultury

**Dom Społeczny  
ul. Obozowa 85**

01-425 Warszawa,  
tel. 22 836 22 15,  
obozowa@wck-wola.pl

**Wolskie Centrum Kultury  
ul. Działdowska 6**

01-184 Warszawa,  
tel. 22 632 31 91,  
sekretariat@wck-wola.pl

**Rodzinna Młynarska  
ul. Młynarska 35a**

01-175 Warszawa,  
tel. 22 631 30 51,  
mlynarska@wck-wola.pl

**Otwarta Kolonia  
ul. Górczewska 15**

01-186 Warszawa,  
tel. 22 114 17 69,  
otwartakolonia@wck-wola.pl

**Centrum Edukacji Historycznej  
ul. Wolska 46/48**

01-187 Warszawa,  
ceh@wck-wola.pl

**Amfiteatr Wolskiego Centrum  
Kultury w Parku Sowińskiego**

ul. Elekcyjna 17,  
01-128 Warszawa,  
tel. 664 725 060,  
amfiteatr@wck-wola.pl

[www.wck-wola.pl](http://www.wck-wola.pl)



Wolskie Centrum Kultury zastrzega sobie możliwość zmian.  
Aktualne informacje na [www.wck-wola.pl](http://www.wck-wola.pl)