



ZAJĘ CIOWY NIK

2023/24



Wolskie Centrum Kultury

DZIECI

- 6** Akrobatyka dla dzieci
- 7** Archi-ciekawe! Architektura
- 8** Art & English
- 9** Balet dla dzieci
- 10** Balet z elementami akrobatyki
- 11** Capoeira dla dzieci
- 12** Commercial Dance
- 13** Disney Dance
- 14** Dziecięcy Zespół Muzyki Ludowej „Żurawie”
- 15** Gimnastyka artystyczna
- 16** Hip – Hop
- 17** Mechanika z Lego Edukido
- 18** Miejsce swobodnej zabawy
- 19** Mini wiolonczelki - rozwijanie poprzez granie metodą Suzuki
- 20** Muzyczna pasja rozwijania
- 21** My Disney Stars and Friends - język angielski dla dzieci
- 22** Nauka gry na fortepianie
- 23** Robotyka Lego (programowanie) Mindstorms EV3
- 24** Robotyka Lego WeDo
- 25** Robotyka Minecraft
- 26** Show dance
- 27** Szacholandia / Poziom średniozaawansowany 1000 - 1400
- 28** Szacholandia / Poziom wyżej
- 29** Szacholandia / Szachy od podstaw
- 30** Szacholandia / Szachy zaawansowani 1400 - 1800
- 31** Teatrovnia
- 32** Wesołe Laboratorium - warsztaty naukowe
- 33** Zabawy z tańcem
- 34** Zajęcia plastyczne dla dzieci (grupa wczesnoszkolna)
- 35** Zajęcia plastyczne dla najmłodszych (grupa przedszkolna)

DZIECI, MŁODZIEŻ

- 37** Studio Słowa i Piosenki
- 38** Weekendowe zajęcia plastyczne
- 39** Zawód: reporter. Warsztaty dziennikarskie

MŁODZIEŻ

- 41** Teatralnieni
- 42** Zajęcia musicalowe
- 43** Zespół Artystyczny Hip - Hop „The Bunny's Bounce”

MŁODZIEŻ, DOROŚLI

- 45** Capoeira
- 46** Linoryt
- 47** Rysunek i malarstwo dla młodzieży
- 48** Taniec Fitness

DOROŚLI

- 50** Brydż
- 51** Chór ludowy „Slavovica”
- 52** Gimnastyka umysłowa dla dorosłych
- 53** Gracje - Taniec dla dojrzałych kobiet
- 54** Hatha Joga dla początkujących i seniorów
- 55** Hatha Joga dla średniozaawansowanych
- 56** Język hiszpański
- 57** Poranna joga
- 58** Pracownia portretu
- 59** Pracownia Rękodzieła Artystycznego „Pasjonata”
- 60** Pracownia tkactwa „Penelopa”
- 61** Relaksacja w dźwięku
- 62** Rysunek i malarstwo (kontynuacja)
- 63** Rysunek i malarstwo dla dorosłych
- 64** Rysunek i malarstwo dla początkujących
- 65** Rysunek początkiem malarstwa dla początkujących
- 66** Rysunek początkiem malarstwa (kontynuacja)
- 67** Tai Chi dla początkujących (Tai Ji Quan)
- 68** Tai Chi dla zaawansowanych (Tai Ji Quan kontynuacja)
- 69** Taneczna Joga Shakti Dance
- 70** Warsztaty ceramiczne dla dorosłych
- 71** Zajęcia musicalowe
- 72** Zespół Artystyczny „Kurdesz”
- 73** Zespół KORINNIA
- 74** Zespół ludowy „Slavovica”

DZIECI, MŁODZIEŻ, DOROŚLI

- 76** Nauka gry na flecie poprzecznym
- 77** Nauka gry na gitarze elektrycznej
- 78** Nauka gry na gitarze klasycznej
- 79** Nauka gry na ukulele
- 80** Nauka robienia na drutach
- 81** Nauka szydełkowania
- 82** Szacholandia / OPEN KS SZACHOLANDIA



DZIECI

Akrobatyka dla dzieci

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Akrobatyka oraz gimnastyka od podstaw, czyli nauka zdrowych wzorców zachowań i prawidłowy rozwój ciała poprzez wzmocnienie i ukształtowanie postawy. Na zajęciach skupimy się na kształtowaniu koordynacji ruchowej i gibkości, celem przygotowania do coraz bardziej złożonych elementów ruchowych, pomagających zaadaptować uczestników do każdego rodzaju wykonywanego sportu. Nie zabraknie takich ćwiczeń jak stanie i chodzenie na rękach, mostki, piramidki, a na późniejszym etapie, przerzuty oraz inne akrobatyczne ewolucje. Wszystkie ćwiczenia dostosowywane są przez trenera do indywidualnych możliwości i predyspozycji dzieci.

Wiek: 5-7

piątek

16:30-17:15

130 zł/mc

Wiek: 8-12

piątek

17:20-18:20

130 zł/mc

Instruktor: Monika Wawrzyniak

Archi-ciekawe! Architektura

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Serdecznie zapraszamy na zajęcia artystyczne dla dzieci poświęcone zagadnieniom urbanistycznym, architektonicznym i ekologicznym. Podczas zajęć będziemy dyskutować, eksperymentować, rysować, malować, modelować, kleić i konstruować. W trakcie cyklu zajmiemy się miastami, miejscowościami i wsiami. Poszukamy odpowiedzi na odważne pytanie, m.in.: Jak stworzyć miasto? Czy zasadzca ma coś wspólnego z sadzeniem łąk kwiatnych? Czy kolorowe miasto może być ładne? Czy cisza w mieście jest możliwa? Czy miasto może się rozlać? Jak działa miasto? Czy woda w mieście jest potrzebna? Jak powinien wyglądać plac miejski? Czy miasto ma wentylację? Lepsza jest wąska czy szeroka ulica? Czy budynki można poddać recyklingowi? Zajęcia składają się z dwóch części - aktywizującego wprowadzenia i artystycznej części praktycznej. Stworzymy pole dla twórczych działań, rozwijania kreatywności, wyobraźni i myślenia abstrakcyjnego, a dodatkowo będziemy odkrywać współzależność między ludźmi, a środowiskiem naturalnym.

Wiek: 6-10

poniedziałek

16:30-18:00

190 zł /mc

Wiek: 10-13

poniedziałek

18:15-19:45

190 zł mc

Instruktor: Gabriela Chechłacz, Anna Przybyła

Art & English

Współdzielnik
Górczewska 124 (Wola Park)

Zajęcia plastyczno-językowe. Rysunek, malarstwo, małe formy przestrzenne, szycie oraz inne działania artystyczne są pretekstem do poznawania i utrwalania słownictwa i gramatyki angielskiej w praktyce. Rozmawiamy na temat oglądanych przykładów sztuki współczesnej i dawnej oraz wykonanych przez siebie prac. Uczymy się wielozmysłowo bez podręcznika. Dbamy o środowisko stosując upcycling i włączając się do działań propagowanych przez Współdzielnik.

Wiek: 7-13

wtorek

17:00-18:30

150 zł/mc

Instruktor: Aldona Dolisna

Balet dla dzieci

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Twoje dziecko pozna piękno muzyki klasycznej, przy której rozwinie swoje zdolności rytmiczne, płynność ruchu i równowagę. Poprzez regularne zajęcia i ćwiczenia dzieci zachowają prawidłową postawę ciała oraz wzmocnią mięśnie.

Wiek: 4-5

środa

16:15-17:00

120 zł/mc

Instruktor: Oliwia Przybyłowicz

Wiek: 6-8

środa

17:05-17:50

120 zł/mc

Instruktor: Magdalena Spółczyńska

Balet z elementami akrobatyki

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Zajęcia baletowe dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym mające na celu ogólny rozwój ruchowy dziecka oraz naukę podstaw tańca klasycznego. Podczas naszych baletowych podróży uwrażliwiamy na muzykę i rytm, a także wprowadzamy najmłodszych w magiczny świat tańca.

Wiek: 3-4	Wiek: 5	Wiek: 6	Wiek: 7+
sobota	sobota	sobota	sobota
10:00-10:30	10:45-11:30	11:45-12:30	12:45-13:45
140 zł/mc	140 zł/mc	140 zł/mc	140 zł/mc

Instruktor: Joanna Fituch

Capoeira dla dzieci

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Capoeira to brazylijska sztuka walki łącząca ze sobą elementy ataku, obrony i akrobatyki. Do tego dochodzi również nauka gry na tradycyjnych brazylijskich instrumentach używanych w Capoeira oraz podstawy muzyki, języka portugalskiego i wiedza o kulturze afro-brazylijskiej. Najmłodszym większość elementów przekazywana jest w formie gier i zabaw. Capoeira rozwija dzieci i dorosłych we wszystkich możliwych wymiarach.

Wiek: 3-6

czwartek

18:00-19:00

100 zł/mc

Wiek: 7-12

czwartek

19:00-20:00

100 zł/mc

Instruktor: Natalia Bötther

Commercial Dance

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Taniec Commercial Dance jest popularny ze względu na swoją dynamiczność i różnorodność. Łączy elementy wielu różnych stylów tanecznych takich jak: hip-hop, jazz, street dance czy dancehall, co pozwala na tworzenie interesujących i zróżnicowanych sekwencji tanecznych. Jest to bardzo nowoczesny kierunek tańca, który wziął się z teledysków czy pokazów podczas koncertów.

Tańczy się go do różnorodnej muzyki, w zależności od aktualnych trendów. Commercial Dance to doskonała zabawa w rytmie popularnych hitów.

To właśnie na tych zajęciach nauczysz się choreografii do piosenek ulubionych artystów. Zajęcia zapewniają również wszechstronność dzięki nauce wielu stylów i wielu podstaw. Uczą synchronizacji w grupie oraz odpowiedniego prezentowania się na scenie czy przed kamerą.

Wiek: 9-14

wtorek

19:45-20:45

130 zł/mc

Instruktor: Katarzyna Kwiatkowska

Disney Dance

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Zajęcia taneczne, podczas których dzieci uczą się podstawowych kroków i układów tanecznych do ulubionych piosenek z filmów i bajek Disney'a. To przede wszystkim fantastyczna zabawa, a przy okazji znakomita okazja do kształtowania muzykalności, rozwinięcia świadomości ciała i motoryki oraz poprawy sprawności ruchowej. Disney dance pozytywnie wpływa na funkcjonowanie dziecka wśród rówieśników ale także pozwala oswoić się ze sceną i przygotowuje się do dalszych przygód artystycznych - tanecznych, muzycznych, teatralnych.

Wiek: 6-8

środa

18:00-19:00

130 zł/mc

Instruktor: Katarzyna Kwiatkowska

Dziecięcy Zespół Muzyki Ludowej „Żurawie”

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Zespół artystyczny „Żurawie” to spotkanie z polskim folklorem i kulturą ludową. Będziemy śpiewać i tańczyć, poznawać zabawy i często zapomniane już zwyczaje z wielu regionów naszego kraju. Zatańczymy kurpiowskiego fafura, kaszubskiego kosedera, zagramy na burczybasie i gajdach.

Wiek: 4-10

wtorek

16:45-17:45

80 zł/mc

Instruktor: Justyna Frankowska - Łukawska

Gimnastyka artystyczna

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

To połączenie tańca klasycznego z gimnastyką i akrobatyką oraz pracą ze skakanką, obręczą, piłką lub wstążką. Ćwiczenia zwiększają elastyczność, poprawiają koordynację całego ciała, rozwijają mięśnie i kształtują poczucie rytmu. Dzieci dzięki zajęciom zyskują sprawność taneczno-ruchową, poznają piękno muzyki klasycznej, przy której rozwiną swoje zdolności rytmiczne, płynność ruchu i równowagę. Poprzez regularne zajęcia i ćwiczenia uczestnicy zachowają prawidłową postawę ciała oraz wzmocnią mięśnie.

Wiek: 5-7

poniedziałek

16:30-17:15

130 zł/mc

Wiek: 8-12

poniedziałek

17:20-18:20

130 zł/mc

Instruktor: Sandra Wrzosek

Hip – Hop

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Zajęcia prowadzone są w oparciu o technikę stylu hip hop oraz pokrewnych stylów ulicznych. Nauce kroków i choreografii towarzyszy rytmiczna muzyka hip hop, rap oraz funk. W tym dynamicznym tańcu liczy się przede wszystkim dobra zabawa.

Wiek: 7-13

czwartek

17:30-18:30

100zł/mc

Instruktor: Julia Poławska

Mechanika z Lego Edukido

Współdzielnik

Górczewska 124 (Wola Park)

Dzieci powyżej 8. roku życia potrzebują nieco innego podejścia niż młodsze dzieci. Zajęcia Edukido dla uczniów w wieku 8-12 lat to przede wszystkim pasjonująca przygoda i uzupełnianie wiedzy. Podczas zajęć pokazujemy, że świat techniki oraz nauki humanistyczne przenikają się i nie ma między nimi wyraźnych barier. W trakcie spotkań większość naszych modeli zbudowanych z klocków LEGO® ożywiamy poprzez dołączanie silników i innych klocków funkcyjnych. Powstają naprawdę wyjątkowe konstrukcje. Kładziemy nacisk na stawianie pytań, bo to właśnie pytania pozwalają zrozumieć świat. By poznać odpowiedzi i dojść do konkretnych wniosków, sięgamy do praktyki i eksperymentów.

Wiek: 5+

poniedziałek

17:30-18:30

155 zł/mc/48 zł wejściówka

Instruktor: Michał Szydłowski

Miejsce swobodnej zabawy

Wolska Mozaika

Wolska 46/48

Zapraszamy rodziców z dziećmi w wieku 0-3 do miejsca, w którym w bezpiecznej przestrzeni pełnej wyjątkowych sprzętów i zabawek, dzieci będą mogły eksplorować przestrzeń, poznawać i stawiać się samodzielnie. Miejsce Swobodnej Zabawy inspirowane jest pedagogiką waldorfską oraz koncepcjami Emmi Pikler. Zabawki i sprzęty w sali zrobione są z naturalnych materiałów (drewno, tkanina). Dzieci mogą wspinać się, chodzić po równoważniach, układać, chować, turlać, przesuwać... Rodzice mają możliwość wspierania swoich dzieci w rozwoju poprzez obecność w pobliżu. Jest to także okazja do spotkania z innymi dorosłymi.

Wiek: 0-3

wtorek, czwartek

10:00-15:00

Bezpłatnie

Mini wiolonczelki - rozwijanie poprzez granie metodą Suzuki

Wolska Mozaika

Wolska 46/48

Metoda Suzuki - jedna z najbardziej rozpoznawalnych na świecie metod nauczania gry na instrumencie. Adresowana do najmłodszych dzieci już w wieku przedszkolnym. Wykorzystuje naturalne zdolności dzieci do naśladowania dorosłych. Bez przymusu, bez stresu, bez egzaminów. Żmudne ćwiczenia zamieniamy w zabawę, która przynosi radość i satysfakcję z rozwijania talentu. Wspólnie z rodzicami odkrywamy świat muzyki tworząc zachęcające do grania środowisko.

Wiek: 3+

wtorek, piątek, sobota

Wtorek 13:30-20:45,

Piątek 14:30-20:30,

Sobota 9:30-16:30

360 zł/mc

Instruktor: Katarzyna Kamer

Muzyczna pasja rozwijania

Wolska Mozaika

Wolska 46/48

Poczas zajęć dziecko:

- rozwija umiejętność koncentracji i komunikatywności
- kształci słuch muzyczny i wrażliwość dzięki dźwiękom / muzyce wykonywanej na żywo – głównie na królowej instrumentów smyczkowych - wiolonczeli
- buduje poczucie własnej wartości dzięki aktywnemu, warsztatowemu aspektowi zajęć - dziecko może wziąć czynnie udział w graniu na mini wiolonczelce oraz fidelach kolanowych, poczuć niesamowitość tych instrumentów w swoich rękach oraz rozwijać koordynację i podzielność uwagi
- trenuje pamięć, kreatywność i refleks
- ćwiczy poczucie rytmu i dynamiki
- uczy się współdziałać z innymi, poznaje kultury innych regionów świata - dzięki niesamowitym instrumentom: są to fidele kolanowe - staropolskie, fidel płocka i suka biłgorajska, ale także bułgarska gadułka, indyjskie sarangi, irańskie kemancze, chińskie er-hu.

Wiek: 3-7

piątek

Piątek 16:30-17:00

80 zł/mc/ 25 zł wejściówka

Instruktor: Katarzyna Kamer

My Disney Stars and Friends - język angielski dla dzieci

Wolska Mozaika

Wolska 46/48

Idealne połączenie uwielbianych przez dzieci bohaterów i historii Disneya z rzeczywistymi wartościami i sytuacjami. Rozwój umiejętności przyszłości, takich jak samoświadomość, świadomość społeczna, wytrwałość w dążeniu do celu i chęć do nauki. Wszechstronny rozwój dziecka. Sprawdzona metodyka pracy z najmłodszymi i jasne cele kształcenia oparte na Global Scale of English. Elastyczność i lekkość pracy dzięki przemyślanym i uporządkowanym lekcjom. Kompleksowa oprawa cyfrowa, pozwalająca na pracę w każdym trybie zajęć.

Wiek: 3-5

Wiek: 6-8

poniedziałek poniedziałek

16:15-17:00 17:00-17:45

50 zł/zajęcia 50 zł/zajęcia

Instruktor: Profi Lingua

Nauka gry na fortepianie

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

To zajęcia dla tych, którzy chcą udoskonalić swoją grę na instrumencie, jak i tych, którzy chcą nauczyć się podstaw. Dzięki specjalnie opracowanej metodzie szybko opanujecie zapis nutowy i poznacie wiele różnorodnych form i gatunków muzycznych. W zależności od Waszych preferencji i indywidualnych możliwości dobierzemy repertuar, który będziecie mogli zaprezentować przed publicznością.

Wiek: 5-11

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek

14:00 - 20:00

45 zł za zajęcia

Instruktor: Michał Witecki

Robotyka Lego (programowanie) Mindstorms EV3

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Podczas warsztatów dzieci pracują z zestawami klocków LEGO Education. Ich zadaniem jest wybudować konstrukcje z klocków, połączyć je z silnikami oraz czujnikami, a następnie zaprogramować na komputerze. Do programowania robotów wykorzystujemy oprogramowanie LEGO, które za pomocą prostych algorytmów pozwala dzieciom ożywić roboty i wydawać im dowolne polecenia. Ostatnim krokiem jest wysłanie ułożonego programu z komputera do robota za pomocą kabla USB lub technologii Bluetooth.

Wiek: 5-12

sobota

11:15-12:45

240 zł/mc

Instruktor: Agnieszka Kowalczyk

Robotyka Lego WeDo

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Podczas warsztatów dzieci pracują z zestawami klocków LEGO Education. Ich zadaniem jest wybudować konstrukcje z klocków, połączyć je z silnikami oraz czujnikami, a następnie zaprogramować na komputerze. Do programowania robotów wykorzystujemy oprogramowanie LEGO, które za pomocą prostych algorytmów pozwala dzieciom ożywić roboty i wydawać im dowolne polecenia. Ostatnim krokiem jest wysłanie ułożonego programu z komputera do robota za pomocą kabla USB lub technologii Bluetooth.

Wiek: 5-12

sobota

10:00-11:00, 11:15-12:15

240 zł/mc

Instruktor: Agnieszka Kowalczyk

Robotyka Minecraft

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Minecraft to coś więcej niż zwykła gra. To kultowa na całym świecie wirtualna platforma kreatywna. Podczas zajęć dzieci mają za zadanie tworzyć z sześciennych bloków podobnych do klocków LEGO cały świat. Podczas zajęć nauczymy dzieci logicznego myślenia, gospodarowania czasem oraz surowcami, pokażemy jak gra odnosi się do otaczającego nas rzeczywistego świata, wykorzystamy Minecrafta przede wszystkim do celów dydaktycznych. Edukując przez zabawę rozwiniemy u dzieci umiejętności z obszaru edukacji polonistycznej, matematycznej, geograficznej oraz przyrodniczej.

Wiek: 5-12

sobota

13:00-14:00

240 zł/mc

Instruktor: Agnieszka Kowalczyk

Show dance

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

SHOW DANCE – styl tańca łączący w sobie różne style taneczne, m.in. taniec nowoczesny, jazz, modern. Oprócz techniki tanecznej bardzo ważny jest wyraz artystyczny i umiejętność opowiadania ruchem historii, przekazywania emocji. Zajęcia są niezwykle ekspresyjne, kształtują umiejętność artystycznego wyrażania siebie, a także pamięć ruchową i koordynację. Na zajęciach dbamy o miłą atmosferę i uśmiech na twarzy!

Wiek: 8-12

środa

19:00-20:00

130 zł/mc

Instruktor: Katarzyna Kwiatkowska

Szacholandia / Poziom średniozaawansowany 1000 - 1400

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Królewska gra szachowa jest połączeniem etyki, twórczości intelektualnej, sportu i sztuki. Zawiera elementy rozwoju intelektualnego, zasady fair-play gry sportowej opartej na szlachetnej rywalizacji, wiedzy jak i piękna, zwłaszcza piękna złożonych kombinacji szachowych.

Wiek: 6+

wtorek

16:30-17:15

160 zł/mc

Instruktor: Joanna Paterek-Michalska

Szacholandia / Poziom wyżej

Dom Społeczny
Obozowa 85

Królewska gra szachowa jest połączeniem etyki, twórczości intelektualnej, sportu i sztuki. Zawiera elementy rozwoju intelektualnego, zasady fair-play - gry sportowej opartej na szlachetnej rywalizacji, wiedzy i piękna, a zwłaszcza wirtuozerii złożonych kombinacji szachowych.

Wiek: 6+

czwartek

17:05-17:50

160 zł/mc

Instruktor: Joanna Paterek - Michalska

Szacholandia / Szachy od podstaw

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Królewska gra szachowa jest połączeniem etyki, twórczości intelektualnej, sportu i sztuki. Zawiera elementy rozwoju intelektualnego, zasady fair-play - gry sportowej opartej na szlachetnej rywalizacji, wiedzy i piękna, a zwłaszcza wirtuozerii złożonych kombinacji szachowych.

Wiek: 5+

czwartek

16:20-16:50

140 zł/mc

Instruktor: Joanna Paterek-Michalska

Szacholandia / Szachy zaawansowani 1400 - 1800

Dom Społeczny
Obozowa 85

„Szachy zaawansowani” 1400-1800 jest przeznaczona dla starszych dzieci, ur. w 2014 lub wcześniej. Zajęcia skupiają się na pogłębianiu wiedzy z zakresu debiutów, strategii i taktyki na poziomie 1400-1800

Wiek: 9+

wtorek

17:30-19:00

200 zł/mc

Instruktor: Joanna Paterek - Michalska

Teatrovnia

Wolskie Centrum Kultury
Obozowa 85

Cotygodniowe spotkania z teatrem to rozwój kreatywności poprzez liczne etiudy i zabawy improwizacyjne. Zajęcia te mają na celu wypracowanie umiejętności ekspresyjnego wyrażania swoich emocji za pomocą tekstu, a także usprawnianie mowy i dykcji poprzez rozmaite ćwiczenia artykulacyjne oraz ćwiczenia aparatu mowy. Stając się przez chwilę aktorami, uczestnicy będą zgłębiać tajniki ruchu scenicznego, tekstów literackich oraz roli muzyki w teatrze.

Wiek: 7-11
poniedziałek
18:40-19:40
120 zł/mc

Instruktor: Magdalena Kostrubiec

Wesołe Laboratorium - warsztaty naukowe

Dom Społeczny
Obozowa 85

Teatr Innowacyjnej Edukacji ma zaszczyt zaproponować Państwu zajęcia dla dzieci i młodzieży, których celem jest rozbudzanie zainteresowania nauką, chemią, fizyką oraz filmem poprzez aktywny udział dzieci w eksperymentach. Wesołe Laboratorium Prof. Alpercika to emocjonująca zabawa z nauką dla dzieci od lat 3. Zjawiska fizyczne, triki filmowe, eksperymenty chemiczne, w których dzieci biorą aktywny udział, realizowane są za pomocą bezpiecznych, ogólnie dostępnych środków, występujących w przemyśle spożywczym.

Wiek: 4-12

poniedziałek

17:30-18:15

140 zł/mc

Instruktor: Przemysław Owczarek

Zabawy z tańcem

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Zajęcia dla dzieci, które uwielbiają ruch przy muzyce i chcą rozwijać swoje umiejętności taneczne. Poznając możliwości ruchowe uczymy się koordynacji i pewności siebie oraz ćwiczymy pamięć ruchową.

Wiek: 4-6

Wiek: 4-6

wtorek

wtorek

16:45-17:30

17:30-18:15

120 zł/mc

120 zł/mc

Instruktor: Zofia Chołoniewska

Zajęcia plastyczne dla dzieci (grupa wczesnoszkolna)

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Celem zajęć jest pogłębienie ogólnej wrażliwości plastycznej oraz wyrabianie poczucia estetyki. Przyjazna oraz inspirująca twórczo atmosfera sprzyjać będzie rozbudzaniu świadomości plastycznej, wyrabianiu swobody tworzenia oraz pogłębianiu zainteresowania sztuką. Warsztaty mają nakłonić uczestników do prowadzenia twórczych eksperymentów oraz uświadomić kreatywną i inspirującą rolę błędu oraz przypadku.

Wiek: 7-12

środa

18:15-19:15

120 zł/mc

Instruktor: Julia Wiśniewska

Zajęcia plastyczne dla najmłodszych (grupa przedszkolna)

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Celem zajęć jest pogłębienie ogólnej wrażliwości plastycznej oraz wyrabianie poczucia estetyki. Przyjazna i twórczo stymulująca atmosfera sprzyjać będzie rozbudzaniu świadomości plastycznej, wyrabianiu swobody tworzenia oraz pogłębianiu zainteresowania sztuką. Warsztaty mają nakłonić uczestników do prowadzenia twórczych eksperymentów oraz uświadomić kreatywną i inspirującą rolę błędu oraz przypadku.

Wiek: 4-6

środa

17:15-18:00

100 zł/mc

Instruktor: Julia Wiśniewska

The background of the entire image is a solid blue color. Overlaid on this background are several thick, orange brushstroke-like swirls. These swirls are hand-painted in style, with visible texture and varying line thickness. One large swirl starts from the top right and curves down towards the left. Another swirl is positioned in the lower half, starting from the left and curving towards the right. The text is centered over these swirls.

DZIECI

**MŁO
DZIEŻ**

Studio Słowa i Piosenki

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Studio Słowa i Piosenki to miejsce dla osób, które pragną rozwijać swoje zamiłowanie do śpiewu oraz dla tych, dla których śpiewanie jest odskocznią od codzienności, szkoły, czy pracy. Zajęcia są indywidualne, a repertuar dobierany jest zgodnie z możliwościami każdego uczestnika.

Wiek: 6+

poniedziałek/środa

14:00-19:00

45 zł/zajęcia

Instruktor: Małgorzata Chrzanowska

Weekendowe zajęcia plastyczne

Otwarta Pracownia Plastyczna
Wolska 50

Zajęcia są prowadzone w językach mieszanych, a głównym językiem będzie kreska ołówkiem na papierze... tak jak w grze! Spodziewamy się dużo zabawy. Rysowanie własnego „avatara”. Praca różnymi technikami, wzajemne poznawanie siebie i swoich preferencji. Dzieci rysują z własnej wyobraźni avatara w oparciu o swoją ulubioną postać (Może mama? Sąsiadka? Smok? Dinozaur czy pies lub hipopotam itd.) Świat w „EKOkrainie”. Praca oparta na różnych technikach, w szczególności zaś na farbach (w tym białej) oraz kredkach. Oczyszczanie świata z odpadów, zepsutych zabawek. Dzieci rysują potocznie rozumiany śmieć/zepsutą zabawkę/które miały swoją ważną historię, a które teraz zalegają na ulicach, w rzekach itd. „Szkoła Piękna” – po co jest kompozycja? Dom wypełniony wszystkimi, których kocham – praca z wyobraźnią. „Jak to wygląda?” Geometria i rysunek – Pitagoras i jego uczniowie. Praca w technice kolażu. Grafika – praca z węglem, kredą, czarnym i białym papierem.

Wiek: 5-15

sobota

9:30-11:00

30 zł wejściówka

Instruktor: Kseniya Angelova

Zawód: reporter. Warsztaty dziennikarskie

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Zajęcia wprowadzają uczestników w świat podstawowych pojęć niezbędnych w pracy dziennikarza. Podzielone są na część redaktorską i radiową. Część redaktorską warsztatów chciałabym poświęcić na zajęcia z szukania tematów, przeprowadzania wywiadów, pisania, szukania informacji, sprawdzania jej źródła i krytycznego podejścia do faktów, czyli tzw. fakt checking. Chciałabym poruszyć też temat dezinformacji, jak jej nie ulegać, jak się przed nią bronić. Nauczę dzieci jak rozpoznawać wiarygodne źródła informacji. Zwieńczeniem naszej pracy będzie gazetka lub inna publikacja, gdzie uczestnicy będą mogli zamieścić swoje teksty. Część radiową chciałabym poświęcić na słuchanie radiowych reportaży i poznanie tajników pracy radiowca, m.in. na naukę nagrywania i montażu dźwięku.

Wiek: 12+

czwartek

18:00-19:00

140 zł/mc

Instruktor: Katarzyna Zacharska

Three large, hand-drawn orange loops are arranged in a triangular pattern on a solid blue background. The loops have a textured, brush-stroke appearance. Overlaid on these loops is the text 'MŁO DZIEŹ' in a bold, white, sans-serif font. The word 'MŁO' is on the top line and 'DZIEŹ' is on the bottom line, both centered horizontally.

**MŁO
DZIEŹ**

Steatralnieni

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Steatralnieni to grupa adeptów teatru zgłębiających tajniki pracy aktora takie jak: technika i wyrazistość mówienia, impostacja i emisja głosu, interpretacja tekstu. Zajęcia są podróżą po różnych formach teatru m.in. pantomimy, musicalu, teatru lalek. Wspólnie rozwikłamy tajemnice wiersza, prozy oraz dubbingu.

Wiek: 11-17

wtorek

19:30-20:45

120 zł/mc

Instruktor: Magdalena Kostrubiec

Zajęcia musicalowe

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Zajęcia musicalowe to połączenie śpiewu, tańca oraz aktorstwa. Zajęcia polegają na rozczytywaniu dźwiękowym piosenek musicalowych, pracując w zakresie melodycznym, harmonicznym oraz emisyjnym. Następnie przechodzimy do usceniczniania piosenek - ucząc się choreografii w zakresie umiejętności grupy. Utwory są ustawiane scenicznie, co pozwala na pracę ruchową i ćwiczenia aktorskie. Praca nad utworami jest zakończona koncertem piosenek musicalowych.

Wiek: 16-19

piątek

16:30-18:30

200 zł/mc

Instruktor: Patrycja Brzezińska

Zespół Artystyczny Hip - Hop „The Bunny's Bounce”

**Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6**

Młodzieżowy zespół taneczny reprezentujący Wolskie Centrum Kultury podczas wydarzeń, festiwali i przeglądów artystycznych. Zajęcia prowadzone są w oparciu o technikę tańca hip-hop i pokrewnych stylów ulicznych. Głównym zadaniem formacji jest przygotowanie choreografii do prezentacji przed publicznością. Zajęcia dla osób, które miały wcześniej kontakt z tańcem.

Wiek: 7-13

wtorek, czwartek

wtorek 18:30-19:45 czwartek 18:30-19:45

200 zł/mc

Instruktor: Julia Poławska

A large, stylized flower graphic composed of thick, textured orange brushstrokes. It has five petals, with the top two being larger and more rounded, and the bottom three being narrower and more pointed. The brushstrokes are layered, giving it a sense of depth and movement.

**MŁO
DZIEŻ**

A large, stylized flower graphic composed of thick, textured orange brushstrokes. It has five petals, with the top two being larger and more rounded, and the bottom three being narrower and more pointed. The brushstrokes are layered, giving it a sense of depth and movement.

**DO
RO
SLI**

Capoeira

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Capoeira to brazylijska sztuka walki łącząca ze sobą elementy ataku, obrony i akrobatyki. Do tego dochodzi również nauka gry na tradycyjnych brazylijskich instrumentach używanych w Capoeira oraz podstawy muzyki, języka portugalskiego i wiedza o kulturze afro-brazylijskiej. Najmłodszym większość elementów przekazywana jest w formie gier i zabaw. Capoeira rozwija dzieci i dorosłych w wszystkich możliwych wymiarach.

Wiek: 15+

wtorek

18:00-19:30

100 zł/mc

Instruktor: Natalia Bötther

Linoryt

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Podstawy technik ciętych. Celem warsztatów jest poznanie najstarszej z technik grafiki artystycznej, którą można odbijać ręcznie. Powstające prace mogą być czarno-białe lub barwne. Farbę nakłada się na te miejsca, które pozostają nie wyłobione, a linie i płaszczyzny wklęsłe pozostaną białe. Do prac używa się kawałka linoleum, w którym wycina się rysunek za pomocą dłut drzeworytniczych.

Wiek: 12+

środa

16:00-19:00

140 zł/mc

Instruktor: Leszek Gęsiorski

Rysunek i malarstwo dla młodzieży

Otwarta Pracownia Plastyczna
Wolska 50

Celem zajęć jest nabycie umiejętności twórczego działania: poszukiwania, obserwowania, tworzenia, rozwijania umiejętności rysowania, szkicowania, malowania, stosowania różnych środków wyrazu plastycznego oraz analiza prac plastycznych.

Wiek: 15+

czwartek 17:00-19:00

piątek 17:00-20:00

90 zł/mc

Instruktor: Rajmund Gałeczki

Taniec Fitness

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Zajęcia przeznaczone dla kobiet pragnących zadbać o piękną sylwetkę i kondycję fizyczną. Stanowią połączenie treningu aerobowego, stretchingu i ćwiczeń siłowych z elementami tańca. Ćwiczeniom towarzyszy rytmiczna muzyka i przyjazna atmosfera. KobiECE treningi zwiększają świadomość swojego ciała i zapewniają uczucie relaksu i rozluźnienia całego ciała.

Wiek: 16+

czwartek

19:45-20:45

100 zł/mc

Instruktor: Julia Poławska



**DO
RO
SLI**

Brydż

Wolska Mozaika

Wolska 46/48

Zajęcia zarówno dla osób znających zasady gry w brydża i chcących podnosić swoje umiejętności, jak również dla wszystkich pragnących nauczyć się grać.

Wiek: 18+

środa i piątek

10:00-15:00

Bezpłatnie

Chór ludowy „Slavovica”

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Chór jest grupą wokalną zespołu Slavovica. Tematem będą pieśni ludowe słowiańskie (polskie, ukraińskie, rosyjskie, białoruskie, słowackie) oraz bałkańskie (bułgarskie, serbskie). Śpiewać będziemy w sposób tradycyjny (białym głosem) unisono i w wielogłosie.

Wiek: 18+

wtorek

18:00-20:30

100 zł/mc

Instruktor: Justyna Frankowska - Łukawska

Gimnastyka umysłowa dla dorosłych

Współdzielnik
Górczewska 124 (Wola Park)

Odkryj siłę swojego umysłu i rozwijaj go w przyjemny sposób. Ćwicz swój mózg tak jak mięśnie na siłowni ucząc się skupienia, szybkiego zapamiętywania i precyzyjnego liczenia w głowie. Doskonal swoje umiejętności analityczne, logiczne myślenie oraz zdolność do skupienia się na zadaniach. Nasze zajęcia to interaktywna, pełna zabawy forma treningu umysłowego, która pomoże Ci w życiu codziennym, zarówno w pracy jak i w życiu osobistym. Sprawdź te zajęcia i poczuj jak Twoje umysłowe możliwości rosną w siłę. Zapomnij o kalkulatorze bo Twój mózg będzie najlepszym narzędziem do matematycznych wyzwań.

Wiek: 45+

poniedziałek

9:00-10:00 i 18:45-19:45

155 zł/ miesiąc/ 48 zł wejściówka

Instruktor: Michał Szydłowski

Gracje - Taniec dla dojrzałych kobiet

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Nieobciążające i spokojne zajęcia taneczno-ruchowe dla par, oparte na różnych technikach tańca, od kobiecych tańców Szlaku Jedwabnego, przez taniec współczesny i ruch intuicyjny aż po taniec jazzowy i towarzyski. Zajęcia mają na celu wyrobienie gracji ruchu, zachowanie dobrej kondycji i elastyczności ciała., zapoznanie z różnymi tańcami Świata i dobrą zabawę. Jeśli Uczestniczki wyrażą taką chęć, na zajęciach przećwiczymy układy taneczne, które później wystawimy na scenie. Zajęcia prowadzone są na poziomie początkującym i średniozaawansowanym.

Wiek: 45+

poniedziałek, środa

13:00-14:15

150 zł/mc

Instruktor: Aleksandra Kilczewska

Hatha Joga dla początkujących i seniorów

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Zajęcia mają charakter prozdrowotny. Korzyści z praktykowania jogi to poprawa postawy, poczucie lekkości ciała, wzmocnienie i uelastycznienie mięśni i stawów, usunięcie bólów pleców, zwiększenie wewnętrznego spokoju.

Wiek: 18+

wtorek

18:00-19:00

100 zł/mc lub 35 zł/zajęcia

Instruktor: Dorota Fiedorowicz

Hatha Joga dla średniozaawansowanych

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Zajęcia mają charakter prozdrowotny. Korzyści z praktykowania jogi to poprawa postawy, poczucie lekkości ciała, wzmocnienie i uelastycznienie mięśni i stawów, usunięcie bólów pleców, zwiększenie wewnętrznego spokoju.

Wiek: 18+

wtorek

19:20-20:35

100 zł/mc lub 35 zł/zajęcia

Instruktor: Dorota Fiedorowicz

Język hiszpański

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Akademia Giętkiego Języka UniverSitas to koncepcja kursów językowych dla aktywnych i ciekawych świata ludzi. Eksploracja języka obcego jest jak podróż bez paszportu, namiotu i samolotu. Znajomość języka to przepustka do świadomego podróżowania. Nauka na naszych kursach odbywa się na kilku poziomach, których nazwy nawiązują właśnie do podróży: Wygodny Turysta, Odważny Wojażer, Ambitny Odkrywca, Dumny Zdobywca. Naszą ideą jest by po pierwszych trzech miesiącach oswajania języka czuć się wygodnie w słownych potyczkach, natomiast w ciągu kolejnych trzech miesięcy wyginać język jeszcze odważniej. W następnych tygodniach nabierając pewności siebie można sięgnąć po bardziej ambitne wyzwania aby na końcu dumnie ogłosić się zdobywcą językowych umiejętności!

Wiek: 18+

piątek

18:30-19:30

170 zł/ mc

Instruktor: German Velasco

Poranna joga

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Zajęcia jogi w miłej atmosferze akceptacji, dla wszystkich dorosłych ukierunkowane na ogólne wzmacnianie ciała, poprawę mobilności i stabilizacji, pracę nad kondycją kręgosłupa, nabywanie świadomości ciała i właściwych wzorców ruchowych, kończone relaksacją. Zajęcia mają pozwolić Uczestnikom nauczyć się kontaktować ze swoim ciałem, znajdować poczucie wewnętrznej harmonii, wyciszać umysł i emocje, uwalniać ciało od napięć, uzyskiwać ogólne rozluźnienie i korzystać z technik oddechowych. Sesje kończy 10-minutowy relaks w łagodnym dźwięku.

Wiek: 18+

wtorek

9:45-11:00

110 zł/mc

Instruktor: Joanna Romaniuk

Pracownia portretu

Otwarta Pracownia Plastyczna
Wolska 50

Rysowanie jest sztuką, w której liczy się zarówno talent jak i umiejętności. Zapraszamy na naukę praktycznych umiejętności rysowania i malowania portretu z natury, na podstawie zdjęć, z wykorzystaniem różnych narzędzi i technik rysunkowych i malarskich, takich jak: ołówek, węgiel, sangwina, pastel, gwasz, olej, akryl, akwarela.

Wiek: 18+

środa, piątek

śr 11:00-15:00 / pt 12:00-16:00

110 zł/mc

Instruktor: Rajmund Gałęcki

Pracownia Rękodzieła Artystycznego „Pasjonata”

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Nauka decoupage'u z uwzględnieniem sztuki kompozycji i doboru kolorów. Nauka technik postarzania, złocenia, stosowania preparatów do spękań, wykorzystywania szablonów i past strukturalnych. Ozdabianie przedmiotów drewnianych, szklanych, tekturowych, cynowych oraz tkanin.

Wiek: 18+

wtorek, środa, czwartek

**wtorek 15:00-18:00, środa 10:00-13:00, czwartek
17:00-20:00**

120 zł/mc

Instruktor: Jolanta Czerwonogrodzka

Pracownia tkactwa „Penelopa”

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Tkanie jest łatwe! Zabierz ze sobą cierpliwość i dobry humor, a my nauczymy Cię zakładania osnowy, splotów i wiązania supełków! Nasza pracownia tętni życiem. Sztalugi, ramy, kolorowe włóczki w koszach inspirują do twórczego działania. Nasza grupa uczestniczy w wielu wystawach i konkursach. Najważniejszym corocznym wydarzeniem jest udział w Biennale Tkaniny Unikatowej w Bydgoszczy, na którym nasze tkaczki zdobywają nagrody i wyróżnienia. Co roku organizujemy letnie plenery tkackie, gdzie przez kilka godzin dziennie, w miłej atmosferze tkamy nasze gobeliny wśród soczystej zieleni.

Wiek: 18+

poniedziałek, czwartek

pon 10:30-14:30, czw 11:00-15:00

60 zł/mc

Instruktor: Monika Rosińska i Małgorzata Książek

Relaksacja w dźwięku

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Celem łagodnych wieczornych zajęć relaksacyjnych z dźwiękiem mis, dzwonków i gongów jest stworzenie bezpiecznej atmosfery pracy ze świadomością ciała, oddechu, emocji, budowanie otwartości i empatii. Zajęcia mają pozwolić Uczestnikom odnowić kontakt ze swoim ciałem, przywrócić poczucie wewnętrznej harmonii i spójności, uczyć osiągania wglądu i rozumienia swoich emocji, uwalniania od napięć, uzyskiwania rozluźnienia i korzystania z technik oddechowych i relaksacyjnych. Podczas zajęć będę stosować łagodne formy pracy z oddechem i relaksacją dopasowane do możliwości Uczestników, zachęcać do rozmów o przeżyciach, emocjach i reakcjach na doświadczanie dźwięku.

Wiek: 18+

piątek/ raz w miesiącu

18:45-20:00

40 zł za jedno zajęcia

Instruktor: Joanna Romaniuk

Rysunek i malarstwo (kontynuacja)

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Rysunek i malarstwo – od rysunku jako pierwszej fazy, po malarstwo akrylem i olej jako fazę końcową. Na moich zajęciach najważniejsza jest atmosfera ciepła, tolerancji i akceptacji, która sprzyja wzajemnej komunikacji i inspiracji oraz rozwojowi indywidualnych zdolności twórczych. Na swoich zajęciach łączę teorię dotyczącą np. warsztatu malarskiego, w tym mieszanie barw, z praktyką malarską. Podejmowane przeze mnie inicjatywy mają na celu udowodnienie, że wszyscy możemy malować i każdy może być twórcą na swoim poziomie.

Wiek: 18+

wtorek

10:30-14:30

100 zł/mc

Instruktor: Leszek Gęsiorski

Rysunek i malarstwo dla dorosłych

Otwarta Pracownia Plastyczna
Wolska 50

Celem zajęć jest nabycie umiejętności twórczego działania: poszukiwania, obserwowania, tworzenia, rozwijania umiejętności rysowania, szkicowania, malowania, stosowania różnych środków wyrazu plastycznego oraz analiza prac plastycznych.

Wiek: 18+

poniedziałek, wtorek, czwartek

pon 14:00-18:00 / wt 12:30-16:30, 17:30-20:30

/ czw 11:00-15:00,

90 zł/mc

Instruktor: Rajmund Gałęcki

Rysunek i malarstwo dla początkujących

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Rysunek i malarstwo – od rysunku jako pierwszej fazy, po malarstwo akrylem i olej jako fazę końcową. Na moich zajęciach najważniejsza jest atmosfera ciepła, tolerancji i akceptacji, która sprzyja wzajemnej komunikacji i inspiracji oraz rozwojowi indywidualnych zdolności twórczych. Na swoich zajęciach łączę teorię dotyczącą np. warsztatu malarskiego, w tym mieszanie barw, z praktyką malarską. Podejmowane przeze mnie inicjatywy mają na celu udowodnienie, że wszyscy możemy malować i każdy może być twórcą na swoim poziomie.

Wiek: 18+
poniedziałek
10:30-14:30
100 zł/mc

Instruktor: Leszek Gęsiorski

Rysunek początkiem malarstwa dla początkujących

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Rysujemy bezpośrednio pastelami, pędzlem, przez fazę akwarelową, akryl, po fazę olejną. Wiodącym, ale nie jedynym tematem jest martwa natura. Nasze działania kontynuujemy w scenerii żywej natury kształtując wrażliwość na otaczające nas piękno w plenerze.

Na moich zajęciach najważniejsza jest atmosfera ciepła, tolerancji i akceptacji, która sprzyja wzajemnej komunikacji i inspiracji oraz rozwojowi indywidualnych zdolności twórczych. Na swoich zajęciach łączę teorię dotyczącą np. warsztatu malarskiego, w tym mieszanie barw, z praktyką malarską. Podejmowane przeze mnie inicjatywy mają na celu udowodnienie, że wszyscy możemy malować i każdy może być twórcą na swoim poziomie.

Wiek: 18+

czwartek

10:30-14:30

100 zł/mc

Instruktor: Leszek Gęsiorski

Rysunek początkiem malarstwa (kontynuacja)

Dom Społeczny
Obozowa 85

Rysujemy bezpośrednio pastelami, pędzlem, przez fazę akwarelową, akryl, po fazę olejną. Wiodącym, ale nie jedynym tematem jest martwa natura. Nasze działania kontynuujemy w scenerii żywej natury kształtując wrażliwość na otaczające nas piękno w plenerze.

Na moich zajęciach najważniejsza jest atmosfera ciepła, tolerancji i akceptacji, która sprzyja wzajemnej komunikacji i inspiracji oraz rozwojowi indywidualnych zdolności twórczych. Na swoich zajęciach łączę teorię dotyczącą np. warsztatu malarskiego, w tym mieszanie barw, z praktyką malarską. Podejmowane przeze mnie inicjatywy mają na celu udowodnienie, że wszyscy możemy malować i każdy może być twórcą na swoim poziomie.

Wiek: 18+

piątek

10:30-14:30

100 zł/mc

Instruktor: Leszek Gęsiorski

Tai Chi dla początkujących (Tai Ji Quan)

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Taijiquan (Tai Chi) to system ćwiczeń ruchowych oraz styl walki wręcz, pochodzący z Chin. Taiji wykonuje się również z użyciem broni takiej jak miecz, szablę, halabardę oraz włócznia. Regularne treningi pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej oraz rozwijają umiejętność samoobrony. Redukcja stresu, wzmocnienie aparatu ruchu, uelastycznienie, poprawa równowagi i koncentracji, a także kontakt z historią i kulturą Chin - to tylko niektóre zalety Taijiquan.

Wiek: 16 - 60

poniedziałek, środa

17:30-18:30

150 zł/mc

Instruktor: Michał Ignatowicz

Tai Chi dla zaawansowanych (Tai Ji Quan kontynuacja)

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Taijiquan (Tai Chi) to system ćwiczeń ruchowych oraz styl walki wręcz, pochodzący z Chin. Taiji wykonuje się również z użyciem broni takiej jak miecz, szablę, halabardę oraz włócznia. Regularne treningi pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej oraz rozwijają umiejętność samoobrony. Redukcja stresu, wzmocnienie aparatu ruchu, uelastycznienie, poprawa równowagi i koncentracji, a także kontakt z historią i kulturą Chin - to tylko niektóre zalety Taijiquan.

Wiek: 16 - 60

poniedziałek, środa

18:30-20:00

170 zł/mc

Instruktor: Michał Ignatowicz

Taneczna Joga Shakti Dance

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Shakti Dance® to miejsce, w którym spotykają się joga i taniec – przekształcając taniec w jogę. Tutaj taniec staje się uważną praktyką, podnoszącą świadomość i rozwijającą się w jogiczną jedność. Warsztat jest dla każdego! Nie musisz być wysportowana, rozciągnięta, utalentowana muzycznie, tańcząca różne style, zaawansowana... Chodzi o budzenie twórczej energii, radość wewnętrznego dziecka, odrobinę treningu fizycznego, mentalnego i medytacji w bardzo przyjemnej formie. To przepiękna praktyka dodająca energii i poczucia szczęścia.

Wiek: 18+

poniedziałek

18:45-20:45

160 zł/mc

Instruktor: Dorota Kotlarz

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: 18+

środa

17:00-19:30

120 zł/mc

Instruktor: Małgorzata Arszennik

Zajęcia musicalowe

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Zajęcia musicalowe to połączenie śpiewu, tańca oraz aktorstwa. Zajęcia polegają na rozczytywaniu dźwiękowym piosenek musicalowych, pracując w zakresie melodycznym, harmonicznym oraz emisyjnym. Następnie przechodzimy do usceniczniania piosenek - ucząc się choreografii w zakresie umiejętności grupy. Utwory są ustawiane scenicznie, co pozwala na pracę ruchową i ćwiczenia aktorskie. Praca nad utworami jest zakończona koncertem piosenek musicalowych.

Wiek: 20-40

piątek

18:45-20:45

200 zł/mc

Instruktor: Patrycja Brzezińska

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. Do zespołu należą osoby wywodzące się z różnych środowisk.

Wiek: 60+

wtorek, czwartek

13:00-16:00

Bezpłatnie

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

Zespół KORINNIA

**Centrum Edukacji Historycznej
Wolska 46**

KORINNIA daje tradycyjnym pieśniom nowe życie, żeby każdy mógł razem z nimi cieszyć się ich pięknem. Przy niektórych pieśniach towarzyszą im instrumenty, takie jak skrzypce, flet, bębny czy tamburyno. Posługują się głównie “śpiewem białym”, charakterystycznym zwłaszcza dla kultury tradycyjnej wschodnich Słowian. Różnorodny repertuar prezentuje piękno harmonii i współbrzmień, a treści przybliżają dawny styl życia i związane z nim różnorodne emocje. Warto dodać, że świeża energia zespołu porywa publiczność w każdym wieku. W skład KORINII wchodzi siedem osób, które poza koncertowaniem, organizują warsztaty tradycyjnego śpiewu “białego”.

Wiek: 18+

środy

17:00-20:00

bezpłatnie

Instruktor: Justyna Frankowska- Łukawska

Zespół ludowy „Slavovica”

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

„Slavovica” to nowy zespół ludowy w Warszawie, który działa przy Wolskim Centrum Kultury. Skierowany jest do osób dorosłych, które chcą poznać polskie pieśni i tańce, ze szczególnym uwzględnieniem południowych regionów, a także folklor naszych południowych sąsiadów.

Wiek: 18+

czwartek

18:00-20:40

20 zł/mc

Instruktor: Matthew Małacha

The background is a solid blue color. Overlaid on it are several large, expressive orange brushstrokes. One large, swirling stroke dominates the upper half of the image. Another large, circular stroke is positioned in the middle left. A third, more complex, multi-lobed stroke is in the lower right. The text is white and bold, with a slightly distressed or hand-painted appearance.

DZIECI

**MŁO
DZIEŻ**

**DO
RO
SLI**

Nauka gry na flecie poprzecznym

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Zachęcam do nauki gry na flecie poprzecznym. Klasyka, muzyka popularna czy filmowa - repertuar dobieramy indywidualnie do zainteresowań.

Wiek: 7+

środa

17:00-20:00

60 zł/zajęcia; 240zł/mc

Instruktor: Monika Szczerbakowska

Nauka gry na gitarze elektrycznej

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Gitara elektryczna jest równie dobrym wyborem na początek nauki co gitara klasyczna! Jeżeli Ty lub Twoje dziecko lubicie muzykę rockową lub bluesową to zajęcia na gitarze elektrycznej będą idealne. Gitara elektryczna jest mniejsza gabarytowo niż klasyczna, z tego względu granie na niej nie jest trudne! Na zajęciach wykorzystamy gitary elektryczne wyposażone w specjalne struny, które są ustawione bardzo nisko nad progami. Dzięki temu gra się na nich bardzo „miętko”. Wzmacniacze, których używamy na zajęciach są małe i ciche - dbamy o higienę akustyczną. Dla dzieci powyżej 6 r.ż. i dorosłych. W cenie: 4 lekcje w miesiącu, podręcznik z ćwiczeniami, dostęp do instrumentów na zajęciach, dostęp do internetowej platformy edukacyjnej, opracowania, nuty, tabulatury, drobne usługi lutnicze, pomoc w wyborze instrumentu.

Wiek: 6+

poniedziałek, wtorek

13:00-20:30

320 zł/mc

Instruktor: Patryk Galant

Nauka gry na gitarze klasycznej

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Gitara klasyczna to jeden z najpopularniejszych instrumentów strunowych szarpanych, przeznaczona do grania muzyki klasycznej, lecz chętnie wykorzystywana także do wykonywania muzyki rozrywkowej. Gitara klasyczna będzie też świetnym wyborem dla osób, które chcą grać piękne balladowe utwory przy ognisku, a także nauczyć się popularnych utworów. Na zajęciach będziemy grać palcami lub piórkiem (kostką). Na zajęciach wykorzystamy gitary klasyczne o rozmiarze 3/4, dodatkowo wyposażone w specjalne struny, które są ustawione bardzo nisko nad progami. Dzięki temu gra się na nich bardzo „miętko”. Dla dzieci powyżej 6 r.ż. i dorosłych. W cenie: 4 lekcje w miesiącu, podręcznik z ćwiczeniami, dostęp do instrumentów na zajęciach, dostęp do internetowej platformy edukacyjnej, opracowania, nuty, tabulatury, drobne usługi lutnicze, pomoc w wyborze instrumentu

Wiek: 6+

poniedziałek, wtorek

13:00-20:30

320 zł/mc

Instruktor: Patryk Galant

Nauka gry na ukulele

Wolskie Centrum Kultury
Działdowska 6

Ukulele to instrument muzyczny z grupy instrumentów strunowych szarpanych pochodzący z Hawajów. W najpopularniejszej formie podobny jest do niewielkiej gitary z tym, że posiada 4 struny. Gra się na nim palcami, rzadziej z użyciem piórka (kostki). Najczęściej wykorzystywany jako instrument akompaniujący, ale używany również do gry solowej. Ukulele jest idealnym instrumentem jeśli chcemy pograć w dowolnym miejscu. Możemy je zabrać na spacer, do parku czy spakować w plecak i ruszyć na wycieczkę. Na zajęciach będziemy grać na ukulele w rozmiarze „soprano”. Jest to najmniejszy, najpopularniejszy rozmiar tego instrumentu. Dla dzieci powyżej 6 r.ż. i dorosłych. W cenie: 4 lekcje w miesiącu, podręcznik z ćwiczeniami, dostęp do instrumentów na zajęciach, dostęp do internetowej platformy edukacyjnej, opracowania, nuty, tabulatury, drobne usługi lutnicze, pomoc w wyborze instrumentu.

Wiek: 6+

poniedziałek, wtorek

13:00-20:30

320 zł/mc

Instruktor: Patryk Galant

Nauka robienia na drutach

Dom Społeczny
Obozowa 85

Po tych zajęciach będziesz umiał(a) samodzielnie zrobić sweter, top, szalik, czapkę czy kaptcie jak te oferowane przez popularne marki modowe, ale wyjątkowe, bo w Twoim indywidualnym stylu. Nauczysz się m.in. podstawowych ściegów na drutach, technik, symboli czy czytania schematów. Zabierz ze sobą dobry humor, odrobinę cierpliwości, nastaw się na relaks i fajną zabawę.

Wiek: 9+

piątek

18:00-20:00

180 zł/mc

Instruktor: Julita Wróbel-Siemieniuk

Nauka szydełkowania

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

Po tych zajęciach będziesz umiał(ła) samodzielnie zrobić sweter, torbę, top czy spódniczkę, takie jak oferowane przez popularne marki modowe, ale wyjątkowe, bo w Twoim indywidualnym stylu. Nauczysz się jak zrobić „kwadrat babuni”, a jego możliwości są nieograniczone. Wykonamy piękne szydełkowe ozdoby i dodatki. Zrobimy serce, kwiatek, tęczę, które mogą pełnić wiele funkcji. Wykonamy także prostą opaskę na głowę na chłodniejszy dzień i drobiazg do kuchni w postaci ściereczki termicznej. Zabierz ze sobą dobry humor, odrobinę cierpliwości, nastaw się na relaks i fajną zabawę. W czasie warsztatów poznamy podstawowe ścięgi szydełkowe, nauczymy się czytać schematy i dobierać szydełko do włóczki. A to wystarczy, by samodzielnie robić proste rzeczy!

Wiek: 9+

poniedziałek

18:00-20:00

180 zł/mc

Instruktor: Julita Wróbel - Siemieniuk

Szacholandia / OPEN KS SZACHOLANDIA

**Dom Społeczny
Obozowa 85**

„OPEN KS SZACHOLANDIA” to szachowe spotkania towarzyskie, otwarte dla dzieci i dorosłych bez względu na wiek czy przynależność klubową. To doskonała okazja do gry w szachy w miłej atmosferze i wymiany doświadczeń. Jest to także miejsce spotkań członków KS Szacholandia.

Wiek: 5+

czwartek

18:05-19:05

**80 zł abonament/ 40 zł dla uczestników Szacholandii/
bezpłatnie dla KS Szacholandia / 25 zł wejściówka**

Instruktor: Joanna Paterek - Michalska

Informacje:

Sebastian Borkowski: 609 014 454

s.borkowski@wck-wola.pl

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

Sandra Zaleska: 609 890 454

s.zaleska@wck-wola.pl

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

Małgorzata Olobry: 609 008 454

m.olobry@wck-wola.pl

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

Zapisy:

www.wck-wola.pl/zajecia

lub w naszych siedzibach

Promocje:

- Płatność za cały semestr daje zniżkę 15%
(dotyczy wybranych zajęć)
- Z Kartą Warszawianka
i Kartą Dużej Rodziny 5% zniżki



instytucja kultury
miasta stołecznego
Warszawy



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

**Wolska Mozaika
ul. Wolska 46/48**

wolskamozaika@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 lok. U4**

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

**Otwarta Pracownia Malarska
ul. Wolska 50**

01-187 Warszawa,
tel. 22 632 31 91,
r.galecki@wck-wola.pl

**Amfiteatr Wolskiego Centrum
Kultury w Parku Sowińskiego**

ul. Elekcyjna 17,
01-128 Warszawa,
tel. 669 832 993
amfiteatr@wck-wola.pl

**Współdzielnik
Wola Park**

ul. Górczewska 124
01-460 Warszawa,
wspoldzielnik@wck-wola.pl

www.wck-wola.pl



Wolskie Centrum Kultury zastrzega sobie możliwość zmian.
Aktualne informacje na www.wck-wola.pl