

Wakacyjne zajęcia w Łódzkim Domu Kultury

Osoby pragnące aktywnie spędzić wakacyjny czas w Łodzi mogą znaleźć w propozycjach ŁDK coś ciekawego dla siebie. Szczegółowy opis zajęć poniżej.

TANIEC TOWARZYSKI

Zajęcia przeznaczone dla osób, które pragną poznać – podane w przystępny sposób – podstawowe kroki i figury tańców latynoamerykańskich i standardowych oraz elementy tańców disco i światowe nowości taneczne. Kurs Tańca Towarzyskiego gwarantuje znakomitą zabawę, która pozwoli zadbać o kondycję (prawidłową postawę ciała) i wspaniale się bawić. Cena: 120 zł/kurs (8 zajęć), 80 zł/kurs (4 zajęcia), 25 zł/1 zajęcia

WAKACYJNA SZKOŁA TAŃCA – Instruktor: RYSZARD DROBIŃSKI (507 828 721)

2-30 lipca:

- KURS DLA NARZECZONYCH (PRZEDŚLUBNY) – wtorek, godz. 18.30-20.00
- BACHATA OD PODSTAW – piątek, godz. 19.30-21.00
- LATINO SOLO – czwartek, godz. 17.30-18.30
- GRUPA POCZĄTKUJĄCA – poniedziałek, środa, godz. 17.30-19.00
- GRUPA ZAAWANSOWANA – poniedziałek, środa, czwartek, godz. 19.00-20.30 oraz wtorek 20.00-21.30

WAKACYJNA SZKOŁA TAŃCA – Instruktor: JANUSZ WIELGOSZ (505 223 488)

2-12 sierpnia:

- GRUPA POCZĄTKUJĄCA – poniedziałek-czwartek, godz. 18.15-19.45
- GRUPA ZAAWANSOWANA – poniedziałek-czwartek, godz. 20.00-21.30

1-29 VII, wtorek, czwartek, 16.15-17.15, sala 304

GIMNASTYKA ZDROWOTNA – zajęcia mają na celu kształtowanie prawidłowej postawy ciała, wzmacnianie mięśni posturalnych, poprawę ruchomości stawów, zmniejszenie ograniczeń ruchowych, likwidację dolegliwości bólowych kręgosłupa i stawów, poprawę funkcjonowania układu krążeniowo-oddechowego, regulację napięć mięśniowych wynikających z bólu lub nawykowej postawy i korektę nieprawidłowych stereotypów ruchowych. Instruktor: DANUTA PYZIAK. Cena: 80 zł/m-c (2 x tyg.), 60 zł/m-c (1 x tyg.), 20 zł/1 zajęcia

2 VII-13 VIII, poniedziałek – godz. 15.45-16.45; środa, piątek – godz. 16.15-17.15, sala 304

FITNESS – zajęcia te są skuteczną metodą usprawniania, doskonalenia i wzmacniania wszystkich ważnych grup mięśni dzięki połączeniu różnorodnych form ruchu: aerobiku, kickboxingu, jogi oraz ćwiczeń z taśmami i hantlami. Te wszystkie elementy połączone razem, wzbogacone rytmiczną muzyką, tworzą całość, której celem jest dobra forma, sprawne ciało i zrelaksowany umysł. Szczególnie zapraszamy panie w wieku 40+. Instruktor: EWA LEWANDOWSKA (669 667 373). Cena: 100 zł/m-c (3 x tyg.), 80 zł/m-c (2 x tyg.), 60 zł/m-c (1 x tyg.), 20 zł/1 zajęcia

3 VII-28 VIII, środa – godz. 17.00-19.00, sobota – godz. 9.00-15.00, sala 323

DRAMA – zajęcia dla młodzieży i dorosłych od 16 roku życia. Program obejmuje ćwiczenia z dykcji i emisji głosu, tworzenia elementarnych zadań aktorskich i etud, interpretacji i analizy tekstów kultury, umiejętności relaksacji oraz technik pomocnych przy autoprezentacji. Instruktor: ADAM WRZESIŃSKI (502 067 286). Cena: 100 zł/kurs, 40 zł/1 zajęcia grupowe lub indywidualne

6-27 VII, wtorek – godz. 10.00-18.00, sala 423

GITARA OD A DO Z – zajęcia mają charakter indywidualny, dopasowany do potrzeb ucznia (po 30 min). Można nauczyć się różnych form akompaniamentu, zapoznać z zasadami improwizacji oraz dowiedzieć się, czym jest fingerstyle. Instruktor: MATEUSZ TRANDA (695 445 711). Cena: 120 zł/kurs, 35 zł/1 zajęcia

Informacje:

kursy i zajęcia: Zespół ds. Inicjatyw Artystycznych - 797 326 230, oia@ldk.lodz.pl

zajęcia teatralne: Zespół ds. Teatralnych - 797 326 205, 797 326 199, teatr@ldk.lodz.pl

Rozpiska zajęć także do pobrania poniżej.