

Klub Jedność os. Wolica ul. Drożyska 3c

DZIECI I MŁODZIEŻ

Gimnastyka artystyczna – kształtuje szybkość, skoczność, gibkość, wytrzymałość oraz sprawność manualną. Wspomaga wzmacnianie organizmu i kształtowanie prawidłowej postawy, pogłębia i rozwija poczucie rytmu oraz wrażliwość na muzykę.

Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat.

Czwartek 15:45-16:45

Balet – ćwiczenia ruchowe wyrabiające nienaganną sylwetkę i sposób chodzenia, rozciąganie wszystkich partii ciała z naciskiem na mięśnie nóg.

Prowadzenie – Studio Baletowe Motyl - Magdalena Kołtun.

Zajęcia dla dzieci w wieku 5-10 lat.

Wtorek godz. 15:15-16:00

Karate - zajęcia stawiają na rozwój, samodyscyplinę, kształtowanie charakteru i dobrych nawyków u dzieci.

Akademia Karate Tradycyjnego sensei Krzysztof Krok.

Dwie grupy wiekowe: I gr do 6 roku życia, II gr od 7 roku życia.

Poniedziałki i środy

I gr 16:00-16:45

II gr 17:00-17:45

Od rysunku do malunku - dzieci poznają wiele technik rysunkowych i malarskich: akwarela, tusz, pastel, węgiel itp.

Prowadzi Natalia Nowicka-Jasińska.

Dla dzieci 6-8 lat i powyżej 9.

Środa godz. 15:00-17:00

Zajęcia języka angielskiego w grupach dla najmłodszych dzieci - poprzez zabawę rozwijamy kompetencje językowe.

Prowadzi Dagmara Nosek.

Dla dzieci 6-7 lat.

Wtorek.

Kids Dance - zajęcia taneczne w trzech grupach wiekowych dla dzieci z elementami zabawy oraz zumby.

Prowadzi Kamil Nowak Dance and Animation.

I grupa od 3-5 lat II grupa od 6-7 lat III grupa 8-11 lat

Czwartek I grupa godz.15:30-16:15 II gr 16:30-17:15 III gr 17:30- 18:15

Zmysłów szal - zajęcia sensoryczne dla dzieci w trzech grupach wiekowych. Dzieci będą mogły odkrywać, eksplorować i rozwijać swoje zmysły.

Prowadzenie Magia zmysłów Anna Kamińska.

I grupa 3-4 lat II grupa 5-7 lat III grupa 8-10 lat

Co drugi piątek I gr 15:30-16:15, II gr 16:20-17:05, III gr 17:10-17:55.

Uszyj swój kolorowy świat - unikatowe zajęcia z szycia dla starszych dzieci i młodzieży mające na celu rozwijanie kreatywności i zdolności manualnych. Poprzez samodzielne tworzenie rzeczy dzieci uczą się planowania, koncentracji, precyzji i cierpliwości.

Prowadzi Krawcownia - Wioleta Matuszczyk.

Zajęcia dla dzieci w wieku 8 do 15 lat.

Wtorek godz.17:00-18:00.

DOROŚLI

Joga dla dorosłych - Joga jest starożytną praktyką łączącą umysł i ciało. Zajęcia mające na celu poprawę nastroju, zwiększenie motywacji do życia, optymizm, uczucie szczęścia.

Prowadzi Magdalena Zając.

Środa godz. 20:00-21:00.

Pilates jest uniwersalnym treningiem, który wzmacnia wszystkie partie mięśniowe. Czerpie sporo z innych aktywności sportowych: tai-chi, jogi, baletu i gimnastyki. Trening ten ma na celu uelastycznienie mięśni, rozciągnięcie i wzmocnienie mięśni głębokich, poprawę postawy, obniżenie poziomu stresu, odciążenie kręgosłupa i poprawę zdrowia ćwiczących osób.

Prowadzi Magdalena Zając.

Poniedziałek godz. 20:00-21:00.

Zumba dla dorosłych - połączenie tańca i fitness'u. Jest to mieszanka kroków tanecznych, prostych choreografii oraz ćwiczeń ruchowych wykonywana przy rytmach muzyki latynoamerykańskiej.

Prowadzi Kamil Nowak Dance and Animation.

Czwartek godz. 18:30-19:30.

Zajęcia multimedialne dla seniorów - zajęcia edukacyjne, które mają na celu nauczyć seniorów korzystania z urządzeń i technologii cyfrowych. Zajęcia te obejmują naukę podstaw obsługi komputera, smartfonu, korzystania z Internetu, wyszukiwarek, poczty elektronicznej oraz bezpiecznego poruszania się w cyberprzestrzeni.

Poniedziałek 17:30-18:30.

Gimnastyka zdrowy kręgosłup - program ćwiczeń, które koncentrują się na wzmocnieniu mięśni pleców, poprawie elastyczności kręgosłupa oraz zapobieganiu bólom pleców. Poprawa sprawności fizycznej dla osób pragnących zachować zdrowie i pogodę ducha.

Prowadzenie Anna Szeląg.

Poniedziałki i środy godz. 18:45-19:45.

Klub Herkules os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza-Tokarzewskiego 29

DZIECI I MŁODZIEŻ

Balet dla dzieci - Balet dla dzieci - to podstawa dla wszystkich tańców. Uczestnictwo w zajęciach baletowych ma ogromny wpływ na rozwój fizyczny i psychiczny dziecka. Balet rozwija wyobraźnię przestrzenną, wrażliwość muzyczną i poczucie rytmu.

Dla dzieci 5-7 lat.

Wtorek godz.17:00.

Język angielski – zajęcia w małych grupach.

Grupa 5 – 9 lat i grupa 9 – 13 lat.

Czwartek od 13:00 do 16:00.

Karate - na zajęciach karate dla dzieci twoja pociecha nie będzie uczyć się jak atakować i zadawać ból, ale przede wszystkim jak się bronić. Dziecko na karate dla dzieci pracuje nad wydolnością i sprawnością fizyczną, uczy się dyscypliny, pewności siebie, kontroli swoich ruchów, radzenia sobie z emocjami, ze strachem.

Grupa 7 – 9 lat i grupa 9 – 13 lat.

Środa I grupa od godz.16:00 do 17:30, II grupa od 18:00 do 19:30.

Warsztaty szycia dla dzieci - zajęcia w grupach, rozwijanie pasji związanych z szyciem, projektowaniem. Rozwój wyobraźni.

Grupa 7 – 13 lat.

Czwartek 16:00 do 18:00.

Coś z niczego - zajęcia plastyczne - Rozwijanie samodzielności, zdolności manualnych i pomysłowości, kreatywny prowadzący.

I grupa (5 – 7 lat) II grupa (7 – 13 lat)

Wtorek I grupa 16:00 - 16:45 II grupa 16:45 – 17:30

Zumba Kids - nauka podstawowych kroków i układów tanecznych, poprawa koordynacji i pamięci ruchowo-tanecznej.

Grupa 7 – 13 lat.

Wtorek I grupa 16:45 – 17:15, II grupa 17:30 – 18:15.

Zajęcia plastyczne „Kalejdoskop Sztuki” - Zabawy plastyczne dla dzieci to nie tylko sposób na rozwijanie kreatywności, ale także doskonała okazja do spędzenia czasu z najmłodszymi. W dzisiejszym artykule przyjrzymy się różnym pomysłom na kreatywne zabawy plastyczne dla dzieci, które dostarczą radości zarówno małym maluchom, jak i starszacom.

I grupa (5 – 7 lat) II grupa (8 – 10 lat) III grupa (11 – 15 lat)

Poniedziałek I grupa 16:00 – 16:45 II grupa 17:15 – 18:00 III grupa 18:00 – 20:00.

Robotyka dla dzieci - Zajęcia z robotyki to zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży, na których młodzi robotycy uczą się konstruowania najprawdziwszych robotów za pomocą specjalnie do tego zaprojektowanych klocków.

I grupa (7- 9 lat) II grupa (9- 13 lat).

Poniedziałek 17:00 – 18:00.

Sensoryka dla smyka - to proces rozwijania zdolności do odbierania, przetwarzania i reagowania na bodźce zmysłowe. Obejmuje to stymulacje zmysłów takich jak dotyk, smak, zapach słuch i wzrok.

I grupa 0-3.

Środa godz. 10.00.

Gimnastyka korekcyjna – to forma zajęć ruchowych, mająca na celu profilaktykę i korekcje wad postawy u dzieci.

I grupa 5 – 9 lat.

Poniedziałek 14:15.

Taniec sportowy - nauka tańców latynoamerykańskich: rumba, cha, cha, cha, samba oraz tańców standardowych: walc angielski, walc wiedeński, tango, fokstrot i quickstep, na odpowiednim stopniu trudności.

I grupa (5- 7 lat) II grupa (8 – 10 lat) III grupa (11 – 15 lat).

Poniedziałek Grupa I godz. 16.00 Grupa II godz.16.30 Grupa III godz. 17.15.

DOROŚLI

Zumba - to zajęcia fitness dobre dla każdego, porywająca, latynoska muzyka sprawia, że nikt nie czuje, że zumba wyciska z niego ostatnie poty, gubisz nadwagę i modelujesz sylwetkę.

Wtorek godz.18:30 Czwartek godz. 20:00.

Joga ze stretchingiem - Środa 19:40.

Warsztaty szycia dla dorosłych - warsztaty szycia dla dorosłych to okazja do nauki podstaw kroju i szycia. Uczestnicy poznają obsługę maszyny do szycia, dobór materiałów i podstawowe techniki krawieckie.

Poniedziałek 18:00.

Makrama dla początkujących - To technika rękodzieła polegająca na tworzeniu wzorów i ozdób z sznurków poprzez wiązanie różnych węzłów.

Piątek I grupa 15:00 II grupa 16.30.

Taniec towarzyski dla dorosłych - każdy z nich obejmuje naukę tańców latynoamerykańskich: rumba, cha, cha, cha, samba oraz tańców standardowych: walc angielski, walc wiedeński, tango, fokstrot i quickstep, na odpowiednim stopniu trudności.

Piątek godz.18:00.

Pilates - Pilates to system ćwiczeń łączący w sobie elementy jogi, tai-chi, baletu oraz gimnastyki. Wzmacnia mięśnie głębokie, zwiększa elastyczność mięśni, zwalcza ból pleców, zwiększa moc i wytrzymałość mięśni.

Czwartek godz.18:00.

Florystyka - to edukacja z zakresu doboru roślin, ich form, ale także bardziej praktycznych zagadnień – na przykład komponowania bukietów, które przyciągają spojrzenia. Florystyka nie ogranicza się jednak tylko do kwiatnych kompozycji, choć niewątpliwie jest to umiejętność, którą można zdobyć w trakcie kursu.

Środa I grupa od 15:00 do 18:30 II grupa od 16:30 do 18:00.

Zajęcia muzyczne dla dorosłych - Zajęcia oferują różnorodne formy aktywności, które pozwalają na rozwijanie umiejętności muzycznych, poprawę samopoczucia i nawiązywanie nowych kontaktów.

Poniedziałek 15:00 do 17:00.