

## KARTA INFORMACYJNA WARSZTATÓW ARTYSTYCZNYCH 2017/2018

- \* 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, zamilowania 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-Guariza

### 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, uświadomienia 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
A1	poprzednia A0	5-6 LAT	<b>wt. i czw. 16.00 – 17.00</b>	Magdalena Zalipska
A2	poprzednia A1	6-7 LAT	pon. i śr. 16.00 – 17.00	Klaudia Pawlikowska
A3	poprzednia A2	7-8 LAT	pon. i śr. 16.30 – 17.30	Dorota Rak
A4	poprzednia A3	8-9 LAT	pon. i śr. 17.00 – 18.00	Sylwia Puzdrowska
A5	poprzednia A4	10-...LAT	pon. i śr. 17.30 – 18.30	Anna Podleśna-Guarize
A+	poprzednia A+	DOROŚLI	pon. 19.00-21.00	Giennadij Rybalchenko

### **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.

**UWAGA: OTWIERAMY GRUPĘ B0, ZAJĘCIA BĘDĄ ODBYWAŁY SIĘ W PON. I ŚR. 16.00 – 17.00**

**Instruktorem grupy jest Zofia Nowak, artystka PZLPiT „Mazowsze”. Wiek uczestnika 4-5 lat.**

**ZAPRASZAMY!**

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
B0	NOWA	4-5 LAT	<b>pon. i śr. 16.00 – 17.00</b>	Zofia Nowak
B1	poprzednia B0	5-6 LAT	wt. i czw. 16.00 – 17.00	Katarzyna Tomasik
B2	poprzednia B1	6-7 LAT	wt. i czw. 16.00 – 17.00	Damian Muszka
B3	poprzednia B2	7-8 LAT	wt. i czw. 17.00 – 18.00	Paweł Kasprzak
B4	poprzednia B3	8-9 LAT	wt. i czw. 17.00 – 18.00	Piotr Zalipski
B5	poprzednia B4	9-11 LAT	wt. i czw. 17.00 – 18.00	Alesia Turonakl
B6	poprzednia B5	10-12 LAT	wt. i czw. 18.00 – 19.00	Sylwia Głowala-Leptacz
B7	poprzednia B6	12-...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	poprzednia C bardziej zaawansowana	DOROŚLI	wt. 18.00 – 20.00	Rafał Sawko
C+	poprzednia C+ mniej zaawansowana	DOROŚLI	pt. 18.00 – 20.00	Marcin Mierzejewski

## 5. Taniec nowoczesny – GRUPY D, J

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
D2	poprzednia D1	8-9 LAT	pon. i śr. 17.00 – 18.00	Katarzyna Cukierska
D3	poprzednia D2	10-11 LAT	pon. i śr. 18.00 – 19.00	Katarzyna Cukierska
D5	poprzednia D4	12-14 LAT	pon. 18.00 – 20.00	Klaudia Pawlikowska
D6 (N)	poprzednia D5	14-... LAT	<b>śr. 18.30 – 20.30</b>	Anna Paś
J	poprzednia J	DOROSŁA	<b>śr. 18.00 – 20.00</b>	Dorota Rak

## 6. Taniec nowoczesny zaawansowany – GRUPA N

Uczestnicy grupy N zgłębiają wiele współczesnych stylów tanecznych takich jak: moderne dance, taniec jazzowy i street dance. Szlifują swoje umiejętności poprzez ćwiczenia wzmacniające, koordynacyjne, rozciągające. Młodzi tancerze poznają nowe choreografie, tworzą własne etiudy taneczne i uczą się dojrzałości i wszechstronności. Zajęcia kładą szczególny nacisk na pokazanie wnętrza i emocji uczestnika, który podczas tańca wciela się w różne role. Grupę N często wybierają osoby śmiałe, ze zdolnościami aktorskimi. Polecamy również osobom, które chcą w sobie odkryć drugie oblicze.

Jest to grupa wysoko zaawansowana - przyjęcie do grupy tylko po weryfikacji instruktora.

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

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
N	poprzednia N i D5	14-... LAT	śr. 18.30 – 20.30	Anna Paś

## 7. 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
E1	popzednia E1+	9-14 LAT	pt. 17.00 – 19.00	Małgorzata Abramczyk
E2	popzednia E1	9-14 LAT	pt. 16.00 – 18.00	Magdalena Wacowska
E3	popzednia E2 bardziej zaawansowana	12-16 LAT	pt. 18.00 – 20.00	Magdalena Wacowska

## **8. Wokal – GRUPY W**

Wokal to zajęcia wokalne prowadzone w małych grupach do 10 osób. Nauka śpiewu, ruchu scenicznego i pracy z mikrofonem. Poruszamy się w różnych gatunkach muzycznych, głównie rozrywkowych takich jak musical, pop, soul, jazz i inne. Pracujemy w małych grupach tak aby mieć czas na indywidualne podejście do każdego.

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
W1	popzednia W1	7-11 LAT	śr. 17.00 – 18.30	Aleksandra Myczkowska
W2	popzednia W2	od 12 LAT	śr. 18.30 – 20.00	Aleksandra Myczkowska

## **9. 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 Kiełbasa

## **10. 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
P+		DOROŚLI	wt. i czw. 20.00 – 21.00	Katarzyna Tomasik

### **11. Zumba – GRUPY Z**

Zumba 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. Zumba to przede wszystkim świetna zabawa. Zajęcia prowadzone są na dużej sali z lustrami.

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

### **12. Taniec towarzyski dla dzieci, młodzieży i dorosłych (dorośli 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.

**UWAGA: OTWIERAMY GRUPY – TANIEC TOWARZYSKI dla dzieci !**

**Grupa T1: TANIEC TOWARZYSKI grupa 5-6 lat (termin zajęć, pt. 16.00 – 17.00)**

**Grupa T2: TANIEC TOWARZYSKI grupa 7-11 lat (termin zajęć, pt. 17.00 – 18.00)**

**Instruktorom grup dziecięcych jest Mateusz Sułtanowski artysta PZLPiT „Mazowsze”**

SYMBOL GRUPY	POPZEDNI SYMBOL	WIEK UCZESTNIKÓW	TERMINY ZAJĘĆ	INSTRUKTOR
T0	NOWA	5-6 LAT	pt. 16.00 – 17.00	Mateusz Sułtanowski
T1	NOWA	7-11 LAT	pt. 17.00 – 18.00	Mateusz Sułtanowski
T	T	MŁODZIEŻ I DOROŚLI	pon. 18.30 – 20.30 czw. 18.00 – 20.00	Izabela Andrzejak

## **12. Gra na instrumentach**

FORTEPIAN, SKRZYPCE, FLET POPRZECZNY, PERKUSJA, KLARNET, TRĄBKA, GITARA KLASYCZNA  
I GITARA ELEKTRYCZNA