

# AKADEMIA KULTURALNA

PROPOZYCJE ZAJĘĆ  
SEMESTR JESIENNY 2014/15

- ✚ Aerobik – Kaja Łuczak
- ✚ Zumba – Ewelina Kaska-Łobodowska, Magdalena Darczuk
- ✚ Chór – Jolanta Kowalczyk
- ✚ Decoupage – Magdalena Pustoła
- ✚ Florystyka – Ewa Rolf
- ✚ Język angielski – Kamil Jedynak
- ✚ Język hiszpański – Magdalena Kaźmierczyk
- ✚ Joga – Adam Oleszkiewicz
- ✚ Malarstwo – Magdalena Pustoła
- ✚ Szydełkowanie – Maria Andryka

## AEROBIK:

Zajęcia mające na celu poprawienie kondycji ruchowej i nabranie młodzieńczego wigoru. Popracowanie nad wspaniałą sylwetką oraz poprawienie ogólnego samopoczucia. „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Nasze ciało jest naszym domem, więc postaramy się, aby zawsze chętnie dla nas pracowało. Zapraszam do wspólnej zabawy.

Kaja Łuczak

## ZUMBA:

- to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku. Zumba jest bardzo innowacyjnym systemem fitness, który poprzez świetną zabawę kształtuje naszą sylwetkę, dba o naszą kondycję, a przede wszystkim napawa nas optymizmem i wprawia w świetne samopoczucie, które zostaje na długo, długo po zajęciach. Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka stwarzają atmosferę świetnej imprezy i totalnie porywają nas do zabawy. Prosta kombinacja kroków oraz unikalna formuła Zumbly sprawia, że bawisz się już od pierwszych zajęć. Lekcja cardio z elementami treningu wytrzymałościowego i kształtującego sylwetkę powoduje spalanie ogromnej ilości kalorii, ujędrnia i rzeźbi Twoje ciało.

Ewelina Kaska-Łobodowska

## DECOUPAGE:

Zajęcia skierowane do osób, które lubią robić „coś z niczego”. Nie wymagane są zdolności plastyczne. Warsztaty są wyjątkowo przyjemnym sposobem spędzania wolnego czasu, można własnoręcznie wykonać prezent dla bliskiej osoby, ozdobić własne otoczenie.

Magdalena Pustoła

## CHÓR:

Śpiew jest bardzo ważną formą kontaktu z muzyką. Stanowi oprócz wartości artystyczno – estetycznych wspaniałą formę terapii. Pomaga na zmęczenie, niweluje stresy, a nade wszystko ułatwia kontakty międzyludzkie. Śpiewając i spotykając się z razem zapominamy o kłopotach, zmartwieniach i chorobach. Po prostu znów żyjemy! Zapraszam więc...

Jolanta Kowalczyk

## MALARSTWO:

Zajęcia skierowane do osób, które odnajdują się w malarstwie i rysunku, lubią ten rodzaj aktywności. Uczestnicy malują na płótnach malarskich, mają możliwość szlifowania techniki olejnej, akwareli oraz rysunkowych. Grupa pracuje z martwą naturą oraz postacią, jak również bierze udział w plenerach malarskich, jeśli pogoda na to pozwala☺

Magdalena Pustola

## JOGA:

"Joga jest ponadczasową, praktyczną nauką, rozwijającą się przez tysiąclecia i zajmującą się fizycznym, moralnym, psychicznym oraz duchowym zdrowiem człowieka jako całości (...)"  
B.K.S. Iyengar „Światło Jogi"

Joga to całościowe i rozległe zagadnienie psychologiczne, usprawniające ciało, wyciszające umysł. To znakomity sposób na relaks i poprawę kondycji i elastyczności naszych mięśni. Jednak jej przeznaczeniem jest nie tylko za pomocą ćwiczeń fizycznych i umysłowych poprawiać ogólny stan zdrowia, ale również wpływać na stan naszej świadomości.

Zajęcia prowadzi Adam Oleszkiewicz

## FLORYSTYKA :

Plan na semestr zimowy:

- kompozycje jesienne z wykorzystaniem darów natury,
- kompozycja na 1. listopada,
- kompozycja na bazie suszu,
- wianek adwentowy,
- wianek pod świecę,
- kompozycje świąteczne,
- kompozycje karnawałowe,
- kompozycje wiszące – susz.

Ewa Rolf

## SZYDEŁKOWANIE :

Szydełkowanie – zajęcia dla ciała i ducha. Proponujemy naukę szydełkowania dla początkujących, spotkania będą podzielone na następujące bloki tematyczne:

- oczka łańcuszka,
- półstúpki, stúpki,
- pikoti,
- dodawanie i odejmowanie oczek,
- małe i duże (elementy) modele,
- czytanie schematów,
- makrama – bransoletki.

Maria Andryka

## JEZYK HISZPAŃSKI:

Powtórzenie materiału i kontynuacja nauki. Konkretny program zajęć zostanie ustalony po pierwszym spotkaniu z uczestnikami.

Zajęcia od tego semestru poprowadzi Magdalena Kaźmierczyk

## JEZYK ANGIELSKI:

Kontynuacja zajęć z poprzednich semestrów.

Z powodu jeszcze nieustalonego planu pracy zawodowej instruktor - Kamil Jedynak nie mógł potwierdzić daty zajęć w ramach Akademii. W ciągu najbliższego tygodnia powinno udać się nam ustalić terminy zajęć. Informacja pojawi się na stronie Centrum.