

PRACOWNIE ARTYSTYCZNE na Rynku Starego Miasta

Pracownia plastyczna - zajęcia skierowane do dzieci oraz młodzieży gimnazjalnej i licealnej. Rozwijają wrażliwość i wyobraźnię, zapoznają z różnymi technikami, a także wykształcają umiejętność rysunku z natury. Są także świetnym przygotowaniem do egzaminów na uczelnie artystyczne, do gimnazjum i liceum plastycznego.

Prowadzący:

Aleksandra Karwat - artysta grafik: **wtorki, środy, godz. 16.00 - 18.00, dzieci od lat 7.** Inauguracja **1 października** br. godz. **16.00**

Ryszard Gancarz - artysta grafik: **czwartki, godz. 16.00 - 18.00.** Inauguracja **2 października** godz. **16.00.** Zapisy do końca września w biurze Sandomierskiego Centrum Kultury (ul. Rynek 20, tel. 15 832 29 64).

Sandomierskie Studio Piosenki - na zajęciach młodzi wokaliści są edukowani w zakresie emisji głosu i prawidłowego oddechu, interpretacji piosenek i wyrażania emocji, ruchu scenicznego i pracy z mikrofonem, kształcenia słuchu i podstawowej wiedzy muzycznej oraz rytmu i prawidłowej dykcji.

Zajęcia prowadzone we wtorki, środy i czwartki w godzinach 13.00 - 19.00.

Serdecznie zapraszamy na spotkanie organizacyjne **8 września 2014** o godz. **16:00** w Kinie „Starówka”.

Zapisy: **Martyna Puszcza - Maziarz, tel. 785 217 392.**

Zajęcia fotograficzne dla młodzieży- fotografia analogowa - Zajęcia prowadzone są w technice tradycyjnych materiałów światłoczułych z użyciem XIX - XX-wiecznych aparatów wielkoformatowych i sprzętu ciemniowego.

Na prowadzonych zajęciach młody człowiek uczy się innego spojrzenia na świat, obsługi sprzętu i języka fotograficznego

Celem prowadzonych zajęć jest uwrażliwienie młodych ludzi na światło i emocje, które towarzyszą powstawaniu dzieła fotograficznego, a także przy odbiorze tego dzieła.

Poniedziałek, piątek 16.00-19.00

Rafał Biernicki 697 770 551

OŚRODEK PROMOCJI AKTYWNOŚCI KULTURALNEJ

ul. Armii Krajowej 1 w Sandomierzu

15 644 50 95

opak@esceka.pl

Dance For Kids - zajęcia taneczne dla dzieci w wieku 6 - 11 lat.

Celem zajęć jest:

- praca nad rytmiką poprzez zabawę,
- poprawa kondycji ruchowej,
- kształtowanie poczucia rytmu, wrażliwości muzycznej i ruchowej
- poznawanie poszczególnych technik tańca.

Grupa Teatralna METAFORA - zajęcia teatralne dla młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej. W przyjaznej atmosferze grupa pracuje nad elementami gry aktorskiej, improwizacją i kreatywnością zespołową. Uczą się skupienia na wykonywanym zadaniu scenicznym, wyćwiczą refleks i koncentrację. Łączą ćwiczenia ruchowe, pracę z głosem i dykcją z rozwijaniem zdolności manualnych i ciągłym podsycaaniem pracy wyobraźni. Improwizując i wymyślając tworzą wspaniałe scenariusze, oryginalne scenografie, charakteryzacje, rekwizyty i kostiumy.

Zespół taneczny PARADOX zaprasza wszystkich chętnych: dzieci i młodzież do wspólnej przygody tanecznej.

Grupy podzielone są według wieku i umiejętności młodych adeptów tańca.

Na co dzień zajęcia odbywają się dla VI grup wiekowych (4-20 lat), każda z grup ma spotkania 2 razy w tygodniu.

Młodzi tancerze poznają i udoskonalają tajniki technik: klasycznej, jazz, modern jazz, tańca współczesnego, a także tańca nowoczesnego (np. Hip – Hop). Szczegółowy grafik dostępny na stronie:

<http://www.esceka.pl/warsztaty-zajcia/zajcia-taneczne/grupy-taneczne-paradox>

Zajęcia rozpoczynamy 15 września br.!

Tenis stołowy dla dzieci i młodzieży - reningi pomagają rozwinąć inteligencję, jednocześnie zwiększając sprawność fizyczną, zwiększa wytrzymałość, poprawia zwinność i koordynację. Podczas gry młodzi zawodnicy uczą się współdziałania, systematyczności, punktualności czy sumiennosci.

Czwartek 15.00-18.00

ZAJĘCIA DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH w OPAK

Zespół taneczny PARADOX 25+ - zajęcia taneczne skierowane do Pań w wieku od 25 +. Start już **15 września** o godz. 20.00 w Ośrodku Promocji Aktywności Kulturalnej.

Aerobik - zajęcia dla każdego i w każdym wieku.

Aerobik: wtorek 19.00

Step-aerobik: czwartek 19.00

Ilość miejsc ograniczona!

Zajęcia rozpoczynamy 16 września br.!

Gimnastyka dla pań - ćwiczenia ogólnoustrojowe wzmacniające wszystkie mięśnie ciała, skierowane do kobiet dojrzałych, pragnących zachować świetną sylwetkę oraz utrzymać doskonale samopoczucie.

Poniedziałek 17.30

Środa 18.30

Zajęcia rozpoczynamy 15 września!

Pilates - ćwiczenia dla każdego, niezależnie od wieku. Cele zajęć: wzmocnienie mięśni, odciążenie kręgosłupa, poprawa postawy ciała, poprawa samopoczucia.

Poniedziałki, czwartki godz. 18.30.

Liczba miejsc ograniczona!

Zapisy: tel. 696 188 101

opak@esceka.pl

Zajęcia rozpoczynamy 15 września!

Zabiegi masażu - w ofercie masaże leczniczy, klasyczny, relaksacyjny, limfatyczny oraz antycelulitowy. Zabieg masażu trwa około 30 lub 60 minut.

Zapisy: 691 129 352