Wakacyjne zajęcia

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: 100 zł/kurs, 20 zł/1 zajęcia

- **WAKACYJNA SZKOŁA TAŃCA** – **6-16 VII**, poniedziałek-czwartek, godz. 18.15-19.45 (grupa początkująca), 20.00-21.30 (grupa średniozaawansowana), sala 304 - Instruktor: **JANUSZ WIELGOSZ (505 223 488)** ·
- **WAKACYJNY KURS TAŃCA TOWARZYSKIEGO** – **20-30 VII**, poniedziałek-czwartek, godz. 18.00-19.30 (grupa początkująca), 20.00-21.30 (grupa średniozaawansowana), sala 304 - Instruktor: **RYSZARD DROBIŃSKI (507 828 721)**

FITNESS

1 VII-14 VIII, poniedziałek, środa, piątek – godz. 16.30-17.30, sala 508

Zajęcia te są skuteczną metodą usprawniania, doskonalenia i wzmacniania wszystkich ważnych grup mięśni dzięki połączeniu różnorodnych form ruchu: aerobicu, 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.), 15 zł/1 zajęcia

DRAMA

1 VII-29 VIII, środa – godz. 17.00-19.00, sobota – godz. 9.00-15.00, sala 323

Zajęcia dla młodzieży i dorosłych od 16 roku życia. Program obejmuje ćwiczenia z dykcji i emisji głosu, tworzenia elementarnych zadań aktorskich i etiud, 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

GITARA OD A DO Z

7-28 VII, wtorek – godz. 10.00-18.00, sala 423

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: 100 zł/kurs, 35 zł/1 zajęcia

Informacje:

kursy i zajęcia:
Regionalna Informacja Kulturalna – 797 326 194, rik@ldk.lodz.pl
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