

ZAJĘCIA – SEZON 2020/21

U W A G A !

ZE WZGLĘDU NA SYTUACJĘ EPIDEMICZNĄ I OGRANICZENIE ILOŚCI OSÓB W SALACH, UDZIAŁ W ZAJĘCIACH JEST MOŻLIWY TYLKO PO UZGODNIENIU Z INSTRUKTORAMI PROWADZĄCYMI ORAZ Z ZACHOWANIEM REŻIMU SANITARNEGO.

S Z T U K A

PRACOWNIA 413 / KURS RYSUNKU I MALARSTWA

Zajęcia odbywające się w ramach Kursu Rysunku i Malarstwa adresowane są do osób młodych. Wśród uczestników jest więc mile widziana młodzież, która w przyszłości chciałaby podjąć studia artystyczne, ale także osoby, które interesują się malarstwem i rysunkiem jako formą spędzania czasu wolnego. W zajęciach mogą uczestniczyć zarówno osoby rozpoczynające swoją przygodę z malarstwem i rysunkiem, jak i te posiadające już doświadczenie.

Z uwagi na dużą różnorodność oczekiwań uczestników, zajęcia prowadzone w Pracowni 413 mają dynamiczny iindywidualizowany charakter. Program zakłada szerokie wprowadzenie w świat zagadnień i problemów ogólnoplastycznych. W trakcie rocznego kursu uczestnicy mają okazję rozwijać swój warsztat twórczy, czyli zdobywają wiedzę oraz umiejętności umożliwiające samodzielną pracę artystyczną.

Program Kursu Rysunku i Malarstwa przewiduje naukę następujących technik i technologii:

- rysunku ołówkiem, grafitem, węglem oraz pastelem (suchym lub olejnym),
- malarstwa olejnego, akrylowego oraz akwarelowego,
- lawunku tuszem oraz ekolimą

oraz dodatkowo bliższe poznanie:

- podstaw teorii kompozycji obrazu,
- podstaw teorii perspektywy – zbieżnej i malarskiej,
- podstaw rysunku artystycznego (miękkiego) i technicznego,
- budowy i konstrukcji ciała ludzkiego – w oparciu o pracę z modelem,
- podstawowych problemów malarskich – w oparciu o pracę z martwą naturą.

Całoroczne uczestniczenie w zajęciach proponowanych w ramach Kursu Rysunku i Malarstwa umożliwi nie tylko opanowanie umiejętności warsztatowych, ale również poszerzenie wiedzy z zakresu historii sztuki. Bowiem obok zajęć praktycznych program Pracowni 413 przewiduje aktywne uczestnictwo w życiu kulturalnym Łodzi. Uczestnikom zajęć proponowane są bezpłatne wyjścia/ wycieczki na wybrane wystawy prezentowane w miejskich ośrodkach sztuki.

Osoby planujące zdawać egzaminy wstępne do wybranej uczelni (szkoły) artystycznej będą także mogły, w trakcie rocznych zajęć, przygotować **teczkę prac** niezbędną do zaprezentowania podczas egzaminów wstępnych. fb: PRACOWNIA MALARSTWA I RYSUNKU JACKA ŚWIGULSKIEGO

Instruktor: **JACEK ŚWIGULSKI (503 787 223)** – urodzony w 1977 roku w Łodzi. Studiował na Wydziale Edukacji Wizualnej ASP w Łodzi. W 2006 r. obronił z wyróżnieniem dyplom z malarstwa i rysunku. W trakcie studiów otrzymał stypendium rządu duńskiego. W latach 1997-2001 studiował także filozofię i kulturoznawstwo na Uniwersytecie Łódzkim. Dwukrotnie został wymieniony w Kompasie Młodej Sztuki – rankingu artystów publikowanym na łamach Rzeczypospolitej. Jego malarstwo cechuje ekspresja wyrazu i można je przyporządkować do nurtu młodego figuratywizmu. Od roku 2000 regularnie wystawia prace w państwowych i prywatnych galeriach sztuki w całej Polsce. W swoim dorobku ma już ponad dwadzieścia wystaw indywidualnych, a w 2014 roku prezentował swoją sztukę na zbiorowej wystawie w Amsterdamie. Stale

współpracuje z liczącymi się galeriami komercyjnymi w kraju, a jego prace znajdują się w prywatnych kolekcjach w Polsce, Anglii i Szwajcarii. Z powodzeniem od lat zajmuje się również edukacją plastyczną, prowadząc autorską pracownię plastyczną dla młodzieży i dorosłych oraz współpracuje z lokalnymi instytucjami oświatowo-kulturalnymi.

Zajęcia:

piątek, godz. 16.00-20.00 – sala 413

sobota, godz. 10.00-14.00 – sala 413

Cena: 240 zł/m-c (1 x w tyg.), 360 zł/m-c (2 x w tyg.), 80 zł/1 zajęcia

PRACOWNIA 413 / ZAJĘCIA MALARSKIE

Zajęcia Malarskie kierowane są do osób w wieku dojrzałym (50+) z różnym doświadczeniem plastycznym. W Pracowni 413 są więc mile widziane osoby początkujące, które chciałyby postawić swój pierwszy krok w tej dziedzinie oraz malarze amatorzy, którzy – choć własną przygodę z malarstwem rozpoczęli już dawno temu – wciąż pragną pogłębiać wiedzę warsztatową oraz umiejętności techniczne. Doświadczenie zatem nie jest koniecznym warunkiem uczestniczenia w zajęciach. Najważniejsza jest gotowość do podejmowania nowych wyzwań twórczych.

Zajęcia Malarskie mają charakter praktyczny, dopasowane są do indywidualnych potrzeb uczestników. Program zajęć zakłada szerokie wprowadzenie w świat zagadnień oraz problemów ogólnoplastycznych. Uczestnicy mają okazję rozwijać swój warsztat twórczy, czyli zdobywają wiedzę oraz umiejętności praktyczne umożliwiające samodzielną pracę artystyczną.

W tym celu w ramach programu zajęć uczestnicy poznają podstawy:

- techniki i technologii rysunku ołówkiem, grafitem, węglem oraz pastelem (suchym i olejnym),
- techniki i technologii malarstwa olejnego, akrylowego oraz akwarelowego,
- techniki i technologii lawunku tuszem oraz ekoliną,
- teorii kompozycji obrazu,
- teorii perspektywy – zbieżnej i malarskiej,
- budowy i konstrukcji ciała ludzkiego – w oparciu o pracę z modelem,
- zasadniczych problemów malarskich – w oparciu o pracę z martwą naturą,

a także szereg wiążących się z tymi zagadnieniami problemów towarzyszących procesowi powstawania obrazu.

Regularne uczestniczenie w Zajęciach Malarskich umożliwia opanowanie podstaw warsztatowych tej dziedziny oraz poszerzenie wiedzy z zakresu historii sztuki. Bowiem obok zajęć praktycznych program Pracowni 413 przewiduje również aktywne uczestnictwo w życiu kulturalnym Łodzi. Uczestnikom zajęć proponowane są zatem bezpłatne wyjścia/ wycieczki na wybrane wystawy prezentowane w miejskich ośrodkach sztuki.

fb: PRACOWNIA MALARSTWA I RYSUNKU JACKA ŚWIGULSKIEGO

Instruktor: **JACEK ŚWIGULSKI (503 787 223)**

Zajęcia:

środa, godz. 10.00-13.00, 17.00-20.00, sala 413

Cena: 140 zł/m-c (1 x w tyg.), 50 zł/1 zajęcia

WARSZTAT MŁODEGO ARTYSTY

Do udziału w zajęciach zapraszamy młodych artystów plastyków, którzy chcą dalej rozwijać swoją pasję, jak również osoby, które dopiero zaczynają poznawać świat sztuki. Cotygodniowe spotkania adresowane są do osób w wieku 8–14 lat, dla których formuła typowych zajęć plastycznych dla dzieci nie jest już wystarczająca. Na zajęciach uczestnicy będą dokonywać obserwacji otaczającej rzeczywistości oraz tworzyć osobiste światy wykreowane za pomocą własnej wyobraźni. Oprócz rozwijania warsztatu plastycznego z zastosowaniem różnorodnych technik, narzędzi i materiałów, młodzi artyści wzbogacą swoją wiedzę z zakresu historii sztuki oraz zagadnień ogólnoplastycznych. Omawiane kwestie ze sfery sztuki i kultury włączane będą w praktyczną część zajęć. Program spotkań dostosowany jest do indywidualnych umiejętności i zainteresowań uczestników oraz tempa ich pracy.

Program Warsztatu Młodego Artysty przewiduje rozwój umiejętności w oparciu o następujące zagadnienia:

- poznanie możliwości tradycyjnych narzędzi plastycznych (narzędzia malarskie, rysunkowe i inne);
- podstawy rysunku anatomii człowieka (sylwetka ludzka, dłoń, stopa, twarz);

- podstawowe problemy perspektywy i światłocienia;
- analiza i tworzenie martwej natury;
- działania intermedialne;
- prace grupowe;
- plener artystyczny.

Ponadto uczestnicy poznają podstawy tworzenia komiksu oraz concept artu* w oparciu o poznane zagadnienia z zakresu sztuki.

* Forma plastyczna, polegająca na stworzeniu własnej prezentacji projektu, wyrażeniu idei, nastroju, w celu użycia ilustracji w filmach, grach komputerowych lub komiksach.

Instruktor: **ADELA CIUPIŃSKA (692 247 949)** – urodzona w 1997 roku w Łodzi. Obecnie studiuje na Akademii Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi na Wydziale Sztuk Wizualnych. Jej pasją jest rysowanie komiksów oraz tworzenie scenografii do filmów animowanych. Swoje doświadczenie w dziedzinie scenografii rozwinęła podczas praktyk w Studiu Animacji „Trefl” w Gdyni, współpracując przy tworzeniu serialu „Rodzina Treflików”. Aktywnie rozwija swój warsztat rysunkowy i malarski m. in. na plenerach organizowanych przez prowadzącego Pracownię 413 w ŁDK – Jacka Świgulskiego. Sama jest absolwentką Pracowni 413 i po dzień dzisiejszy jej stałą bywalczynią.

Zajęcia:

sobota, godz. 15.00-17.00 – sala 413

Cena: 120 zł/m-c (1 x w tyg.), 40 zł/1 zajęcia

KURS FOTOGRAFICZNY

Kurs ma na celu wprowadzenie uczestników w świat fotografii, przekazanie uniwersalnej wiedzy na temat języka i techniki fotografii. Program kursu obejmuje zasady kompozycji oraz środki wyrazu w fotografii. Tematy fotograficzne: fotografia rodzinna i okolicznościowa, portret, krajobraz, reportaż, makro. Podstawy obróbki komputerowej za pomocą ogólnodostępnego i darmowego oprogramowania, przygotowanie do druku zdjęć wykonanych przez uczestników.

Instruktor: **PIOTR NADOLSKI** – z wykształcenia elektronik. Wolny czas poświęca dwóm pasjom – muzyce i fotografii. Fotografią na poważnie zajął się w 2002 r. fotografując przede wszystkim przyrodę. W 2004 r. wstąpił w szeregi Związku Polskich Fotografów Przyrody i przez cztery lata pełnił funkcję prezesa okręgu łódzkiego. Z czasem poszerzył swój krąg zainteresowań fotograficznych, wstępuje w szeregi Łódzkiego Towarzystwa Fotograficznego. Obecnie skupia się głównie na portrecie kobiecym, akcie czy też fotografii teatralnej. Prowadzi różnego rodzaju kursy i warsztaty fotograficzne. Ma na swoim koncie wiele wystaw zbiorowych jak i indywidualnych. Piotr Nadolski jest laureatem wielu konkursów fotograficznych. W 2014 roku otrzymał Złoty Medal za działalność artystyczną przyznany przez Łódzkie Towarzystwo Fotograficzne.

Zajęcia:

poniedziałek, godz. 17.30-19.30, sala 114

Cena: 120 zł/m-c (1 x w tyg.), 35 zł/1 zajęcia

DZIENNIKARSTWO

PRACOWNIA DZIENNIKARSKA ONLINE

Marzysz o pracy dziennikarza? Zapraszamy do Pracowni dziennikarskiej online, w której nauczysz się pisać artykuły, recenzje, przeprowadzać i redagować wywiady.

To warsztaty dla osób, które lubią czytać, oglądać filmy, spektakle, wystawy, słuchać koncertów i... grać w gry komputerowe. U nas możecie pisać teksty związane z szeroko pojmowaną kulturą. W zależności od sytuacji epidemicznej uczestniczymy w wydarzeniach kulturalnych online lub na żywo. Najważniejszym założeniem naszej pracy jest nieustająca burza mózgów, twórcza wymiana i uczenie się od siebie nawzajem, także na linii uczestnicy – edukatorka. Skutkiem ubocznym warsztatów może być nie tylko błyskotliwe analizowanie filmów, gier czy spektakli, ale ogólna poprawa umiejętności posługiwania się słowem

pisaniem, uniezależnienie się od internetowych „gotowców”, większa otwartość na świat, niezależność myślenia i pewność siebie.

Pracownia zaczęła działać w od marca 2020, tuż przed wybuchem pandemii. Lockdown spowodował stworzenie nowego programu zajęć, czego efektem jest cykl „Sprawozdań z pandemii”. Podczas pracy nad tymi tekstami korzystaliśmy zarówno z narzędzi używanych w pracy dziennikarskiej, jak i z technik twórczego pisania, by stworzyć pierwsze mini – teksty literackie. Duże zainteresowanie grupy tą tematyką spowodowało rozbudowanie programu o elementy ćwiczeń literackich już na stałe, a „Sprawozdania” wkrótce ukażą się w „Kalejdoskopie”. Obecnie uczestnicy pracują nad artykułami związanymi z odmrażaniem kultury, pierwszymi wywiadami i tekstami recenzenckimi. W programie znalazły się też warsztaty z komunikacji interpersonalnej.

Grupa docelowa: młodzież 13-19 lat. Maksymalna liczba uczestników w grupie – 10 osób.

Grupa zaawansowana – działa od marca 2020, zapraszamy do niej osoby, której mają już za sobą pierwsze doświadczenia dziennikarskie (np. w gazetkach szkolnych lub innych miejscach).

Nowa grupa – zapraszamy osoby, które chcą rozpocząć przygodę z dziennikarstwem. Wspólnie będziemy stawiać pierwsze kroki w tej dziedzinie.

Edukatorka: **PAULINA ILSKA (KALEJDOSKOP)**, p.ilska@ldk.lodz.pl, 797 326 217 – kulturoznawczyni, dziennikarka i trenerka z państwowymi uprawnieniami pedagogicznymi. Pisała m.in.: do „Dziennika Łódzkiego”, Kwartalnika Artystyczno-Literackiego „Arterie” i „Reymonta”, obecnie publikuje teksty w „Kalejdoskopie” i „Scenach Polskich”. Uwielbia pracować z młodzieżą i od kilkunastu lat zajmuje się edukacją pozaformalną. Prowadzi warsztaty z twórczego pisania, dziennikarstwa, skutecznego uczenia się i zajęcia w zakresie terapii pedagogicznej.

Zajęcia:

Pracujemy online, spotykamy się na skypie w czwartki w g. 17.35 – 19.00

Cena: 100 zł/m-c (1 x w tyg.), 30 zł/1 zajęcia (cena nie obejmuje biletów wstępu na wydarzenia kulturalne)

M U Z Y K A

KURS DLA WOKALISTÓW AMATORÓW

Kurs realizowany jest w formie indywidualnych zajęć warsztatowych (po 45 minut), uwzględniających emisję głosu, dykcję, opracowywanie repertuaru. W kursie mogą uczestniczyć osoby nieposiadające przygotowania muzycznego, natomiast dysponujące zdolnościami muzycznymi (słuch muzyczny, poczucie rytmu, odpowiednie predyspozycje głosowe). Zajęcia prowadzone są wg autorskiego programu.

Osoby uczestniczące w zajęciach mogą rozwijać swoje umiejętności wokalne, poszerzają repertuar, zdobywają wiedzę i umiejętności z zakresu emisji głosu, impostacji, interpretacji utworów. Wokaliści uczestniczący w zajęciach wokalnych przygotowani są do publicznych występów artystycznych. Biorą udział w koncertach, konkursach o zasięgu regionalnym i ogólnopolskim.

Dzięki miłej i efektywnej atmosferze pracy oraz bogatemu spektrum stylów i repertuaru każdy z uczestników zajęć może rozwijać swój talent, pasję i zamiłowanie do muzyki wokalne – od jazzu poprzez rock oraz muzykę klasyczną.

Instruktor: **RENATA BANACKA-WALCZAK** – absolwentka Łódzkiej Akademii Muzycznej, dyrygent, wokalistka i doświadczony instruktor prowadzący naukę śpiewu solowego w ŁDK. Jest wokalistką oraz pedagogiem umiejętnie realizującym edukację wokálną według autorskiego programu.

Ma na swoim koncie trzy płyty nagrane w duecie ze światowej sławy polskim jazzowym wibrafonistą, Karolem Szymanowskim oraz udział w niezliczonej ilości koncertów jako wykonawca, w kraju i za granicą. Renata Banacka-Walczak jest również dyrygentką Akademickiego Chóru Społecznej Akademii Nauk w Łodzi.

Jako pedagog zajmujący się śpiewem i emisją głosu, w ciągu siedemnastu lat pracy dydaktycznej w ŁDK przygotowała do szkół muzycznych około pięćdziesięciu uczniów. Wśród słuchaczy kursu wokálnego znajdują się wybitne jednostki, które niejednokrotnie zdobywają punktowane miejsca w ogólnopolskich konkursach i festiwalach wokalnych.

Osoby uczestniczące w zajęciach prowadzonych przez Renatę Banacką-Walczak mają możliwość rozwijania zdolności wokalnych oraz zaspokojenia własnych aspiracji artystycznych.

Zajęcia:**środa, piątek, godz. 9.00-20.00, sala 428A****Cena: 130zł/m-c (1 x w tyg.), 35 zł/1 zajęcia****GITARA OD A DO Z**

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) – gitarzysta akustyczny wyrosły z tradycji folkowo-bluesowych. Wychowany był w domu, w którym muzyka była grana od zawsze, co niewątpliwie miało wpływ na wybór jego drogi życiowej.

Tworzy muzykę z pogranicza folk jazzu, fingerstyle i bluesa akustycznego. Koncertując jako solista, wykonuje utwory własne oraz standardy (m. in. utwory zespołu The Beatles) we własnym opracowaniu na gitarę akustyczną. Mateusz gra również na banjo oraz pianinie. Oprócz działalności solowej Mateusz współtworzy zespół Mama Rockberry oraz okazjonalnie współpracuje z innymi muzykami. Uczestniczył w nagraniach wielu płyt. Od lat prowadzi z powodzeniem działalność edukacyjną na terenie Łodzi oraz w jej okolicach.

Zajęcia:**poniedziałek, godz. 9.00-14.00, sala 423****wtorek, godz. 14.00-20.00, sala 423****Cena: 120 zł/m-c (1 x w tyg.), 35 zł/1 zajęcia**

TEATR

DRAMA (WARSZTATY TEATRALNE)

Zajęcia dla młodzieży i dorosłych od 16 roku życia.

Program obejmuje ćwiczenia z:

- dykcji i emisji głosu
- tworzenia elementarnych zadań aktorskich
- tworzenie etiud (obrazy sceniczne, pantomima, improwizacja)
- interpretacji i analizy tekstów kultury
- umiejętności relaksacji
- technik pomocnych przy autoprezentacji.

Instruktor: **ADAM WRZESIŃSKI (502 067 286)** – amator (czyli pasjonat) teatru, literatury i filmu, wieloletni (od 1991 roku) aktor offowej Grupy Teatralnej „Dziewięciś”, recytator, instruktor teatralny, od 2006 roku instruktor dramy II stopnia. Uczestnik wielu festiwali, przeglądów i wypraw teatralnych (również międzynarodowych), często dostrzegany i doceniany, czasem również nagradzany za kreacje indywidualne i zespołowe (np.: na VII i X ŁÓPTA, czy III FMFT „Windowisko”).

Oficjalny (wciąż mocno niepełny) spis dokonań:

<http://www.e-teatr.pl/pl/osoby/48430,karierateatr.html#start>

Za swoje największe przygody teatralne uważa:

- wyjazd z GT „Dziewięciś” na Międzynarodowy Festiwal Teatralny w Almelo (Holandia) w 1994 r.
- udział (w ramach nurtu „Młody teatr”) w XXXVII edycji OPTMF „Kontrapunkt” w Szczecinie w 2002 r.
- udział w I Międzynarodowym Festiwalu Brunona Schulza w Drohobyczu w 2004 r.
- udział w III Międzynarodowym Festiwalu Sztuk im. Bułhakowa w Kijowie w 2004 r.
- założenie własnej Grupy Teatralnej, która pod nazwą „Teatr YETA” działa od 2011 r. w Łódzkim Domu Kultury.

Zajęcia:**środa godz. 17.00-19.00 – zajęcia grupowe, sala 304****sobota godz. 9.00-12.00 – zajęcia indywidualne, sala 323**

godz. 12.00-14.00 – zajęcia grupowe, sala 323

godz. 14.00-15.00 – zajęcia indywidualne, sala 323

Cena: 100 zł/m-c (2 x w tyg.), 40 zł/1 zajęcia indywidualne lub grupowe

TANIEC TOWARZYSKI

Zajęcia tańca towarzyskiego przeznaczone są jest osób, które pragną poznać – podane w przystępny sposób – podstawowe kroki i figury tańców latynoamerykańskich (samba, cha-cha, rumba, jive, pasodoble) i standardowych (walc wiedeński, walc angielski, tango, foxtrot, quickstep) oraz elementy tańców disco i światowe nowości taneczne. Kurs prowadzony jest w oparciu o światowy program tańca.

Na zajęcia zapraszamy osoby, które chcą się nauczyć tańca od podstaw lub podszkolić posiadane umiejętności, by zabłysnąć na parkietach weselnych, balach, dyskotekach i imprezach. Kurs Tańca Towarzyskiego gwarantuje znakomitą zabawę, która pozwoli zadbać o kondycję (prawidłową postawę ciała) i wspaniale się bawić. Zajęcia taneczne to także dobra okazja do spotkania się ze znajomymi oraz poznania nowych ludzi.

W Łódzkim Domu Kultury zajęcia tańca towarzyskiego mają wieloletnią tradycję. Prowadzą je: **RYSZARD DROBIŃSKI** i **JANUSZ WIELGOSZ** – instruktorzy z ogromnym doświadczeniem, których zaangażowanie i umiejętności doceniają uczestnicy kursów.

KURS TAŃCA TOWARZYSKIEGO

Instruktor: RYSZARD DROBIŃSKI (507 828 721) – były tancerz, obecnie instruktor tańca towarzyskiego zweryfikowany przez Ministerstwo Kultury i Sztuki. Trener tańca sportowego, członek Polskiego Towarzystwa Tanecznego, wiceprezes zarządu okręgu łódzkiego Polskiego Towarzystwa Tańca. Pracę trenerską rozpoczął w 1990 r. w Łódzkim Domu Kultury, z którym jest związany do dziś. Obecnie jest trenerem dwudziestu par tanecznych w różnych kategoriach wiekowych, od młodzików, przez juniorów, do seniorów włącznie. Dzięki jego zaangażowaniu i ogromnej pracy pedagogicznej, pary przez niego wyszkolone są laureatami wielu prestiżowych turniejów tańca w Polsce i za granicą oraz wielokrotnymi mistrzami i wicemistrzami okręgu łódzkiego.

Zajęcia (sala 7, 304):

DZIECI

sobota, godz. 11.30-12.30

Cena: 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 20 zł/1 zajęcia

DOROŚLI

poniedziałek, środa, godz. 17.00-18.30

poniedziałek, środa, piątek, godz. 18.30-20.00

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, godz. 20.00-21.30

Cena: 120 zł/m-c (2 x w tyg.), 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 25 zł/1 zajęcia

KLUB TAŃCA TOWARZYSKIEGO (zajęcia przygotowujące do turniejów tańca sportowego)

wtorek, godz. 18.30-20.00

czwartek, piątek, godz. 17.00-18.30

sobota, godz. 13.00-15.00

Cena: 80 zł/m-c (2 x tyg.)

SZKOŁA TAŃCA TOWARZYSKIEGO

Instruktor: JANUSZ WIELGOSZ (505 223 488) – pracę zawodową rozpoczął w roku 1979 w Ciechanowie jako instruktor k-w. Od roku 1986 pracuje w Łódzkim Domu Kultury jako instruktor tańca towarzyskiego. Jest pracownikiem mobilnym, osobą komunikatywną o dużych umiejętnościach organizatorskich. Jego profesjonalny stosunek do wykonywanej pracy owocuje dużą liczbą uczestników na zajęciach. Chętnie podejmuje się pracy charytatywnej np. na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, Ośrodka Dzieci Głuchych Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Nieśłyszących w Łodzi czy Łódzkiego Hospicjum dla Dzieci. Wielokrotnie prowadził korowód poloneza dla maturzystów na ulicy Piotrkowskiej. W latach 1994-98 pełnił funkcję sekretarza Zarządu Polskiego Towarzystwa Tanecznego. W roku 2004 Ministerstwo Kultury i Sztuki uhonorowało go odznaką Zasłużony Działacz Kultury.

Zajęcia (sala 7, 304):

wtorek, czwartek, godz. 18.15-19.45 – grupa początkująca – **KURS PIERWSZEGO TAŃCA**

wtorek, czwartek, godz. 20.00-21.30 – grupa zaawansowana

Cena: 120 zł/m-c (2 x w tyg.), 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 25 zł/1 zajęcia

KLUB OLD BOY – dla osób lubiących tańczyć po 40-tce

środa, godz. 20.00-21.30

Cena: 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 25 zł/1 zajęcia

RUCH

FITNESS

Zajęcia fitness są skuteczną metodą usprawniania, doskonalenia i wzmacniania wszystkich ważnych grup mięśni. Aerobic i kickboxing z elementami tańca poprawiają ogólną kondycję; ćwiczenia z hantlami i taśmami thera-band wzmacniają mięśnie i nadają im sprężystość, elementy jogi uczą prawidłowego oddechu, ćwiczenia pilates i callanetics wzmacniają aparat ruchowy, zaś stretching, oprócz rozciągania, wspaniale rozluźnia. Te wszystkie elementy połączone razem, wzbogacone rytmiczną muzyką, tworzą całość, której celem jest dobra forma, sprawne ciało i zrelaksowany umysł. **SZCZEGÓLNIIE ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W ZAJĘCIACH PANIE W WIEKU 40+!**

Instruktor: **EWA LEWANDOWSKA (669 667 373)** – instruktor fitness z ponad 20-letnim stażem. Była baletnica Operetki Warszawskiej. Cechuje ją charyzma i ponadprzeciętny temperament. Bardzo kreatywna w doborze zestawów ćwiczeń i układów gimnastycznych. W energetycznych zestawach płynnie splatają się elementy baletu klasycznego, tańca towarzyskiego, boks, kickboxingu i jogi. Ewa Lewandowska z pasją prowadzi zajęcia, bo lubi to, co robi.

Zajęcia:

poniedziałek, środa, piątek, godz. 16.30-17.30, sala 508

Cena: 80 zł/m-c (2 x w tyg.), 60 zł/m-c (1 x w tyg.), 100 zł/m-c (3 x w tyg.), 20 zł/1 zajęcia

TAI-CHI i QI GONG

Dlaczego Tai Chi Chen w ŁDK? Tylko tu w sercu Łodzi możesz oderwać się od ciągłej gonitwy dnia codziennego. W kameralnej atmosferze pod okiem doświadczonych instruktorów możesz zredukować stres i zregenerować siły vitalne. Ćwiczenia fizyczne podczas zajęć są dostosowane indywidualnie do każdego ćwiczącego pod względem wieku i sprawności fizycznej. Nasze działania mają na celu przede wszystkim poprawę stanu psychofizycznego osób ćwiczących. Styl Chen jest pierwotnym stylem Tai Chi z którego wywodzą się pozostałe style (Yang, Wu, Sun, Ho). Udokumentowane zapisy dotyczące sztuki walki rodziny Chen sięgają 400 lat. Formy stylu Chen są różnorodne pod względem tempa i możliwości zastosowań bojowych. Ćwiczymy również z tradycyjną bronią chińską: mieczem, szablą, kijem, włócznią. Zapraszamy. TAI CHI starochińska sztuka walki (pierwsze wzmianki XI w.) opierającą się na płynnych, synchronicznych ruchach. Styl Chen jest pierwotnym stylem Tai chi z którego wywodzą się pozostałe style. Treningi Tai chi są dostosowane zarówno do wieku jak i sprawności fizycznej uczestników. Zajęcia wzmacniają zarówno układ ruchu jaki system nerwowy.

QI GONG (czyt. czy kung) to jeden z elementów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Wzmacnia zdrowie, podnosi odporność. Ma wielowiekową tradycję i jest praktykowany przez miliony osób na całym świecie. Trening obejmuje ćwiczenia regulujące przepływ wewnętrznej energii QI (Chi) i pomaga osiągnąć dobre samopoczucie, wysoką sprawność, pogodę ducha oraz pozytywne myślenie.

Instruktorzy:

WOJCIECH KACZMARKIEWICZ – socjolog, kryminolog, instruktor ZHP, trener personalny. Swoją przygodę z Sztukami Walki rozpoczął na początku lat 80 tych XX w. na fali fascynacji Bruce'em Lee i filmem „Wejście Smoka”. Początkowo trenował Karate Kyokushin. Z biegiem czasu zaczął bardziej interesować się filozofią

i kulturą dalekiego wschodu, a zwłaszcza Chin. Nie przestał jednak pasjonować się sztukami walki, zwłaszcza Wu Shu. Następnym krokiem było studiowanie stylu Chen Tai Chi. Naukę stylu Chen pobierał od Izabeli Kochanowskiej, Marka Balińskiego, Jarosława Jodzisa, Jagody Kunikowskiej, Mastera Jana Siberstorffa, Mastera Chen Ziqianga, Mastera Wang Haijuna, Mastera Chen Binga.

PAWEŁ RYCHTELSKI – instruktor samoobrony, sportów i sztuk walki oraz trener personalny. Trenował karate Shotokan (7 lat) oraz Tai chi w stylu Yang (3 lata). od 2007 roku rozpoczął naukę Tai Chi Chuan w stylu Chen u Jagody Kunikowskiej. Przez ostatnie lata był asystentem i instruktorem pomocniczym swojej nauczycielki. Obecnie jest instruktorem Chen Taijiquan.

Zajęcia:

poniedziałek	godz. 18.00-19.00 - Tai Chi styl Chen, Grupa początkująca sala 304 godz. 19.00-20.30 - Tai Chi styl Chen, Grupa zaawansowana, sala 304
czwartek	godz. 18.00-19.00 - Tai Chi styl Chen, Grupa początkująca sala 508 godz. 19.00-20.30 - Tai Chi styl Chen, Grupa zaawansowana, sala 508

Cena: 100 zł/m-c (2 x w tyg.), 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 25 zł/1 zajęcia

Seniorzy: 80 zł/m-c (2 x w tyg.), 60 zł/m-c (1 x w tyg.)

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

OPŁATY ZA ZAJĘCIA MOŻNA DOKONAĆ:

1. W REGIONALNEJ INFORMACJI KULTURALNEJ (parter)
2. PRZELEWEM:

ŁÓDZKI DOM KULTURY, 90-113 Łódź, ul. Traugutta 18
PKO BP 0/Łódź 44 1020 3352 0000 1002 0014 2562

W tytule przelewu podać należy: imię i nazwisko uczestnika, nazwę zajęć, miesiąc za który dokonywany jest przelew (lub w przypadku 1 zajęć podać ich termin)