

# WAKACJE 2021

## M U Z Y K A

### GITARA OD A DO Z – 6-27 lipca

Odkurczcie swoje gitary, ukulele i przybywajcie na nasze wakacyjne 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. Ostatnio realizuje na kanale YouTube swój autorski program „Muzyczny świat Mateusza Trandy”, do którego zaprasza zaprzyjaźnionych muzyków oraz uczniów.

#### Zajęcia:

**wtorek, godz. 14.00-20.00**

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

## T E A T R

### DRAMA (WARSZTATY TEATRALNE) – 3 lipca-28 sierpnia

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 „Dziewięćsił”, 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 ŁÓPТА, 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 „Dziewięćsił” 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 323  
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.

Cena: 120 zł/m-c (2 x w tyg.), 70 zł/m-c (1 x w tyg.), 25 zł/1 zajęcia

### WAKACYJNA SZKOŁA 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.

### 2-30 lipca

- **GRUPA POCZĄTKUJĄCA** – poniedziałek, środa, godz. 17.30-19.00

- **GRUPA ZAAWANSOWANA** – poniedziałek, środa, czwartek, godz. 19.00-20.30 oraz wtorek 20.00-21.30

- **KURS DLA NARZECZONYCH (PRZEDŚLUBNY)** – wtorek, godz. 18.30-20.00

Pierwszy taniec nowożeńców to wielkie wyzwanie dla młodej pary. Na kursie postaramy się nauczyć Was podstaw techniki i stylu wybranego tańca – rytmu, kroków, figur tanecznych, koordynacji ciała. Dopasujemy choreografię do stopnia zaawansowania i możliwości kondycyjnych uczestników – pomoże to w pokonaniu własnych oporów przed występem wobec wszystkich gości weselnych, a pierwszy taniec, efektowny i pełen gracji, stanie się dla nowożeńców niezapomnianym przeżyciem.

Umiejętności zdobyte na kursie pozwolą młodym dobrze się bawić nie tylko na swoim weselu, ale i na innych tanecznych imprezach.

- **BACHATA OD PODSTAW** – piątek, godz. 19.30-21.00

Bachata to taniec wywodzący się ze słonecznej i ciepłej Dominikany i wyróżniający się ogromną sensualnością i zmysłowością, który cieszy się coraz większą popularnością na całym świecie. Można go tańczyć nie tylko w parze, ale także i solo – charakteryzuje go prostota kroków i spokojna muzyka.

- **LATINO SOLO** – czwartek, godz. 17.30-18.30

Latino solo to zajęcia przeznaczone dla osób, które chcą poznać tańce latynoamerykańskie i nauczyć się tańczyć je bez partnera. To forma zajęć łączących w sobie elementy różnych tańców latynoamerykańskich, takich jak np. salsa, rumba, mambo, samba, cha-cha. Żywiotowe rytmy bardzo szybko napełnią energią,

poprawią sylwetkę oraz koordynację ruchową. Dzięki Latino solo można poznać lepiej swoje ciało, nauczyć się ładnie poruszać, nabrać pewności siebie i przypomnieć sobie, jak wielką radość daje taniec.

## **WAKACYJNA 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 Niestyszających 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.

### **2-12 sierpnia**

- GRUPA POCZĄTKUJĄCA – poniedziałek-czwartek, godz. 18.15-19.45
- GRUPA ZAAWANSOWANA – poniedziałek-czwartek, godz. 20.00-21.30

## **RUCH**

### **GIMNASTYKA ZDROWOTNA 1-29 lipca**

Zajęcia z gimnastyki zdrowotnej prowadzone są w ŁDK od ponad 20 lat. Mają one na celu kształtowanie prawidłowej postawy ciała, wzmacnianie mięśni posturalnych, poprawę ruchomości stawów, zmniejszenie ograniczeń ruchowych, likwidację dolegliwości bólowych kręgosłupa i stawów, poprawę funkcjonowania układu krążeniowo-oddechowego, regulację napięć mięśniowych wynikających z bólu lub nawykowej postawy i korektę nieprawidłowych stereotypów ruchowych. Ćwiczenia dostosowane są do poszczególnych, indywidualnych potrzeb uczestniczek zajęć, z uwzględnieniem przeciwwskazań zdrowotnych i aktualnego samopoczucia.

Instruktor: **DANUTA PYZIAK (601 948 754)** – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, od 30 lat zajmuje się gimnastyką zdrowotną. Wcześniej prowadziła gimnastykę korekcyjną w szkołach.

#### **Zajęcia:**

**wtorek, czwartek, godz. 16.15-17.15, sala 304**

**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**

### **FITNESS – 2 lipca-13 sierpnia**

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, boksu, kickboxingu i jogi. Ewa Lewandowska z pasją prowadzi zajęcia, bo lubi to, co robi.

#### **Zajęcia:**

**poniedziałek – godz. 15.45-16.45; środa, piątek – godz. 16.15-17.15, sala 304**

**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**

**INFORMACJE:**

**kursy i zajęcia**

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)