

Informator zajęć

Młodzieżowy Dom Kultury

im. Marii Gwizdak

Rok szkolny 2021/2022

CROSS - JUNIOR TRENING	
Zajęcia są dostosowane do możliwości indywidualnych uczestników, bazują na założeniach Crossfitu. Celem wykonywanych ćwiczeń jest rozwój wszystkich cech motorycznych takich jak: skoczność, zwinność, gibkość oraz poprawa wytrzymałości i wydolności organizmu. Trening wpływa pozytywnie na układ krwionośny i oddechowy, kształtuje prawidłową postawę ciała oraz przeciwdziała nadwadze. Ćwiczenia ogólnorozwojowe nastawione są na naukę i doskonalenie poprawnych wzorców ruchowych, techniki ruchów funkcjonalnych. Zajęcia opierają się na naturalnych ruchach typu: podbiegi, podskoki, pompki czy przysiady. Wprowadzone są elementy współpracy i współzawodnictwa, które kształtują postawy prospołeczne.	**9-14 lat**
DZIECIAKI SPOŁECZNIAKI	
Zajęcia dla dzieci, które chcą aktywnie włączyć się w działania na rzecz pomocy rówieśnikom oraz społeczności lokalnej. Uczestnictwo w podejmowanych zadaniach wpłynie na wartości wychowawcze, kształtujące kreatywność, odpowiedzialność i otwartość na drugiego człowieka.	**10-20 lat**
GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA	
Zajęcia o charakterze logopedycznym, w czasie których poświęca się uwagę każdemu uczestnikowi, stosownie do jego potrzeb. Zajęcia obejmują ćwiczenia mające na celu rozwój wszystkich funkcji poznawczych dziecka: mowy, motoryki małej i dużej, percepcji słuchowej i wzrokowej, pamięci, lateralizacji, a nade wszystko ćwiczenia artykulacyjne, mające znaczenie, zarówno terapeutyczne - w przypadku zaburzeń mowy, jak i profilaktyczne. Uczestnicy będą mieli również ćwiczenia ortofoniczne. Na zajęciach będą, m.in. wykorzystywane specjalistyczne programy komputerowe. Zajęcia będą prowadzone w formie zabaw – odpowiednio do wieku uczestnika. (kląskanie, parskanie, robienie różnych „minek" przed lustrem – w celu usprawniania mięśni aparatu mowy, chuchanie, dmuchanie, słuchanie tekstu czytanego, rozwijanie tzw. słuchu fonematycznego, pamięci słownej, budowanie wypowiedzi, nauka poprawnej wymowy). Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**4-18 lat**

GIMNASTYKA Z EL. KOREKTYWY	
Zajęcia prowadzone w formie gier i zabaw ruchowych oraz ćwiczeń z wykorzystaniem przyborów i przyrządów mają na celu: • pomoc w kształtowaniu nawyku prawidłowej postawy, •korygowanie zaburzeń statyki ciała, •wzmacnianie partii mięśni osłabionych, •rozciąganie partii mięśni przykurczonych, •wyrabianie prawidłowego wysklepienia stopy, •stosowanie ćwiczeń zwiększających zakres ruchu wszystkich stawów, •poprawienie sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej.	**5-6 lat** **7-9 lat**
GRAFIKA KOMPUTEROWA	
Komputer jako narzędzie pracy jest wykorzystywany w wielu dziedzinach. Jedną z tych dziedzin jest grafika komputerowa, czyli tworzenie, obrabianie, przerabianie itd., grafik i zdjęć. Tworzenie i modyfikowanie grafik oprócz tego, że jest to świetna zabawa jest to też dobre narzędzie do stymulowania kreatywnego i innowacyjnego myślenia. Grafika komputerowa nie zna granic, tak samo jak dzieci nie lubią granic więc liczą się pomysły i motywacja do pracy. Plakaty, wizytówki, komiksy, finezyjne obrazy to wszystko jest do zrobienia na zajęciach z grafiki komputerowej. Grafika komputerowa tak jak wiele dziedzin informatycznych to dobry kierunek dla przyszłej pracy. Zajęcia prowadzone dla 7 uczniów w jednej grupie. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**7-12 lat**
GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE	
Na zajęciach dzieci poznają tradycyjne gry i zabawy. Będą mogły wyzwalać swoje emocje i radość w grach zespołowych, stosować nawyki kulturalnego zachowania i stosować metody fair play. Wyzwaniom i zadaniom posłuży tunel animacyjny i chusta Klanzy. Sprzęt taki jak piłki – różnego rodzaju, woreczki, gąbki, słupki i wiele innych posłużą do promocji aktywnego stylu życia. Najważniejszym celem zajęć to uśmiech i radość na twarzach dzieci – uczestników zajęć. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**3-12 lat**

INSTRUMENTY PEŁNE MUZYKI	
Zajęcia adresowane są do dzieci w wieku 5 - 6 lat, które lubią zabawy ruchowe przy muzyce, śpiewanie, a przede wszystkim granie na dziecięcych instrumentach perkusyjnych - marakasach, bębenkach, tamburynach, klawesach, trójkątach, dzwonkach (czasem mylnie nazywanych cymbałkami) itp. Będziemy na nich akompaniować do piosenek i tańców, towarzyszyć utworom z muzyki klasycznej, ale też muzyce etnicznej z różnych krajów. Nie zabraknie również miejsca dla muzyki rozrywkowej. Spróbujemy stworzyć utwory grając na przedmiotach przyniesionych z kuchennych zakamarków - łyżkach, szklankach, pokrywkach. Sprawdzimy, jak brzmią kubki po jogurtach, uderzane o siebie plastikowe zakrętki od butelek, jakie dźwięki można wydobyć z torebki foliowej i innych przedmiotów wyrzucanych zwykle do kosza na odpady. Najważniejsza będzie jednak radość płynąca ze wspólnego działania i coraz ładniejszego brzmienia naszego zespołu - orkiestry.	**5-6 lat**
MALARSTWO-PLASTYKA	
Zajęcia praktyczne rozwijające wyobraźnię plastyczną dziecka i jego umiejętności wyrażania ekspresji własnej w różnych technikach malarskich i rysunkowych. Program zajęć dostosowany do wieku i aktualnych umiejętności wychowanka. Zawiera elementy wiedzy o historii sztuki i kultury. Zwraca szczególną uwagę na rozwijanie umiejętności wrażliwej obserwacji otaczającego świata. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**3-15 lat**
MOTORYKA SMYKA - ZAJĘCIA SPORTOWE	
Zajęcia sportowe skierowane do młodszych dzieci, które wkraczają w świat wzmożonej aktywności ruchowej. Mają na celu kształtowanie koordynacji ruchowej, motoryki małej oraz motoryki dużej poprzez rożne formy zadań i zabaw ruchowych.	**4-5 lat**
MÓWIMY W JĘZYKU CERVANTESA	
Język hiszpański jest obecnie drugim najczęściej używanym językiem świata, oficjalnym w ponad 20 krajach. Warto go zatem znać! Na zajęciach "Mówimy w języku Cervantesa" dzieci i młodzież w swobodnej i przyjaznej atmosferze nauki z elementami zabawy poznają podstawy języka hiszpańskiego. Ponadto zajęcia te przybliżą uczestnikom fascynującą kulturę i sztukę nie tylko Hiszpanii, ale również krajów Ameryki Łacińskiej. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**9-15 lat**
NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH-GITARA	
Od ponadczasowych klasyków przez rocka po soul i pop - gitara stale z nami jest. Na zajęciach omówimy i złgębimy metody gry akordowej, fingerstyle i solowej, dzięki którym otworzy się przed nami horyzont muzycznych doznań. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**8-23 lata**

NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH-PIANINO	
Nauka gry na instrumentach klawiszowych. Program obejmuje również naukę z zakresu zasad muzyki oraz ogólnej wiedzy muzycznej dotyczącej gatunków oraz stylów w muzyce klasycznej i rozrywkowej. Zajęcia odbywają się w grupie, w miłej i sympatycznej atmosferze, dzięki której uczeń kształci swoją wrażliwość i estetykę muzyczną. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**8-23 lata**
NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH-UKULELE	
Ukulele dzięki swoim przystępnym wymiarom i przyjemnemu brzmieniu jest idealnym instrumentem na pczątek muzycznej przygody. Dzięki niemu zbudujemy podwaliny poczucia rytmu, popracujemy nad melodyką i skompletujemy repertuar który zaśpiewać każdy może. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**8-23 lata**
PLANSZÓWKI - ŁAMIGŁÓWKI	
Zajęcia te rozwijają podstawowe umiejętności matematyczne oraz umiejętność pracy w małej grupie. Kształtują zdolność logicznego myślenia, strategii, rozwijania wyobraźni, planowania i wspólnego działania. Uczą empatii, zdrowej rywalizacji i szacunku dla przeciwników w grze. Na zajęciach uczestnicy poznają różne gry planszowe dostosowane do wieku możliwości i zainteresowań. Systematyczne spotkania pozwolą na organizowanie organizowaniu rozgrywek otwartych turniejów dla dzieci i młodzieży.	**8-10 lat**
PLASTYKA-CERAMIKA	
Zajęcia mają na celu rozwijanie umiejętności manualnych, a także rozbudowywanie i wspomaganie aktywności twórczej uczestników; uczą myślenia kreatywnego, poszukiwania i dążenie do odkrywania własnych preferencji estetycznych. Stają się alternatywą dla gier komputerowych i telewizji, łączą elementy nauki z przyjemnością. Najczęściej wykorzystywanym materiałem na zajęciach jest glina i masa solna, z której będziemy wykonywać przedmioty użytku codziennego takie jak: talerzyki, kubeczki, miseczki i wielu pięknych przedmiotów dekoracyjnych. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**5-18 lat**
PROGRAMOWANIE W JĘZYKU SCRATCH	
Umiejętność programowania jest jedną z podstawowych kompetencji XXI wieku oraz jedną z najbardziej poszukiwanych na rynku pracy. Programowanie kształci wiele potrzebnych i przydatnych umiejętności, rozwija logiczne myślenie, uczy współpracy w grupie. Dzieci od najmłodszych lat wiedzą jak poruszać się w cyfrowym świecie, wykazują duże zainteresowanie komputerami dlatego warto nauczyć je jak mądrze z nich korzystać. Zajęcia prowadzone dla 7 uczniów w jednej grupie. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**8-12 lat**

ROBOTYKA	
Zajęcia z robotyki mają na celu rozbudzić w uczniach potrzebę wytyczania nowych ścieżek rozwoju, kreatywnego wykorzystywania możliwości jakie dają nowoczesne technologie, dzielenia się swoimi pomysłami z całym światem. Zajęcia mają pokazać uczniom, że dzięki TIK nauka może być jeszcze bardziej fascynująca oraz ciekawsza. Zajęcia przełamują stereotypowe myślenie o kodowaniu, jako dziedzinie trudnej i wymagającej dużego doświadczenia. Uczniowie programują ozoboty, co uczy kreatywnego oraz innowacyjnego rozwiązywania problemów oraz pozwala wypracować umiejętność efektywnego myślenia o rzeczach niezwiązanych z informatyką. Nauka programowania robotów ma na celu naukę algorytmów, zadań logicznego myślenia oraz samodzielnego poszukiwania rozwiązań. cele 1.Poznanie pojęcia robot. 2.Wykorzystanie kodu obrazkowego do programowania robota. 3.Poznanie zasad obsługi Ozobotów i środowiska pracy edytora Ozoblockly. 4.Poznanie polecenia „kopiuj” i zasad jego wykorzystania. 5.Doskonalenia umiejętności poprawnego interpretowania zadań wykonywanych na komputerze i realizowanych przez roboty. 6.Wprowadzenie instrukcji warunkowej. 7.Prezentowanie efektów pracy komputera z wykorzystaniem Ozobotów. 8.Wprowadzenie pojęcia algorytm i wskazanie przykładów algorytmów z różnych dziedzin życia. 9.Doskonalenia umiejętności pisania procedur minimalizujących długość i czas działania robotów Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**8-10 lat**
RYSUNEK - PRZYGODA Z LINĄ	
Motywem przewodnim i głównym tematem zajęć dla dzieci i młodzieży w wieku 9-15 lat będzie znak graficzny i różne sposoby dochodzenia do niego, poprzez obserwację i odtwarzanie natury i ćwiczenia kompozycyjno-warsztatowe. Użycie kresek różnej grubości i natężenia, posługiwanie się ołówkami i grafitami, piórkiem i tuszem w zróżnicowany sposób, dostosowanie własnego temperamentu i wyobraźni do możliwości wykonania rysunku, to zagadnienia , które będą towarzyszyć na co dzień uczestnikom zajęć. Wśród proponowanych tematów, znajdzie się „Mój inicjał”. Łączenie obrazu i liter, tworzenie z liter kompozycji obrazowych, przedstawiających i abstrakcyjnych, będzie pretekstem do twórczej, artystycznej zabawy. Uczestnicy będą mogli poćwiczyć również, metody kompozycji graficznej, realizując temat „ Komiks-krótka historia obrazkowa”. Wszystko to, stanie się twórczym wyzwaniem dla pasjonatów rysowania. Każdy będzie mógł, pod okiem nauczyciela, zrealizować również własne pomysły, rozwijając wiedzę i umiejętności, z uwzględnieniem zasad kompozycji plastycznej.	**9-15 lat**

RYTMIKA	
Celem zajęć jest rozwijanie wyobraźni i kreatywności dzieci, rozbudzenie i ugruntowanie zainteresowania muzyką, podniesienie umiejętności muzycznych. W czasie naszych spotkań poćwiczymy głos, naturalnie odczuwany rytm, wrażliwość na dźwięki. Będziemy odkrywać muzykę w rozmaitych formach – do śpiewania, słuchania, tańczenia i samodzielnego tworzenia. Przede wszystkim jednak zadaniem zajęć jest sprawienie dzieciom radości z przebywania ze sobą w grupie i wspólnej zabawy przy muzyce.	**3-4 lata**
SPRAWNA RĄCZKA	
Zajęcia te mają na celu poznanie różnych technik tworzenia ciekawych prac rozwijających zdolności manualne m. in. origami. Podczas zajęć uczestnicy będą rozwijać kreatywne myślenie. Dzięki twórczej inicjatywie dziecka i pomysłowości uczestnicy uwierzą we własne siły i możliwości. Przyjazna, ciepła i miła atmosfera zachęci dzieci do poszukiwań i niekonwencjonalnych rozwiązań, wyzwoli radość tworzenia, pobudzi wrażliwość estetyczną uczestników. Tematy zajęć będą dostosowane do kalendarza oraz do zainteresowań dzieci, którzy jako mali artyści będą mogli się wykazać.	**4-9 lat**
SZACH-MAT JUNIOR	
Zajęcia „Szach – Mat junior” skierowane są do dzieci, które chcą się nauczyć zasad gry oraz podstawowych ruchów szachowych. Zajęcia obejmują takie zagadnienia jak: -język szachowy, -jak przenosić i chwytać elementy, -zasady, -taktyka, -fazy gry, -strategia wprowadzająca. Pod koniec zajęć uczestnicy będą mogli grać w szachy na poziomie rekreacyjnym	**6-8 lat**
SZACH-MAT	
Zajęcia „Szach – Mat” skierowane są zarówno do dzieci, które nie mają doświadczenia w grze, jak i do tych, które chcą sobie przypomnieć zasady. Zajęcia obejmują takie zagadnienia jak: -język szachowy, -jak przenosić i chwytać elementy, -zasady, -taktyka, -fazy gry,	**9-15 lat**

-strategia wprowadzająca. Pod koniec zajęć uczestnicy będą mogli grać w szachy na poziomie rekreacyjnym.	
ŚPIEWAJMY RAZEM - UMUZYKALNIENIE	
Autorskie zajęcia umuzykalniające dla dzieci w wieku od 6 do 8 lat, kształcące słuch melodyczny i rytmiczny, pamięć i wyobraźnię muzyczną. Podczas zajęć dzieci zdobywają umiejętność właściwego operowania głosem oraz uczą się prawidłowej dykcji. Śpiewając tańczymy, improwizujemy i akompaniujemy sobie na różnych instrumentach. Odkrywamy drzemiące w dzieciach zdolności. Rozwijamy dziecięcą wrażliwość, uczymy się jak rozumieć „ język" muzyki. Chcemy stworzyć chór dziecięcy, występować na koncertach i konkursach. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**6-9 lat**
TANIEC TOWARZYSKI	
Zajęcia odbywają się raz w tygodniu (90 min). Podczas lekcji uczestnicy poznają podstawy tańców standardowych (m.in. walc angielski, walc wiedeński, quickstep) oraz tańców latynoamerykańskich (m.in. samba, chacha, jive). Dzieci uczą się tańca w miłej atmosferze pod okiem profesjonalnego, doświadczonego nauczyciela tańca Pana Łukasza Prochackiego. W planach przygotowanie dzieci do występów przed publicznością na arenie lokalnej, wojewódzkiej... Świetna zabawa, aktywność fizyczna, integracja w grupie, nauka tańca gwarantowana.	**8-10 lat**
TENIS STOŁOWY	
Nauka i doskonalenie elementów gry w tenisa stołowego. Kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej. Poziom podstawowy oraz średnio-zaawansowany. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**10-18 lat**
WARSZTATY MŁODEGO REPORTERA	
Warsztaty dziennikarskie są przeznaczone dla tych, którzy mają zainteresowania i predyspozycje humanistyczne. Zajęcia będą wsparciem w rozwijaniu kompetencji językowych. Zwrócimy uwagę na odbiór wypowiedzi i wykorzystanie zawartych w nich informacji, dokonamy analizy i interpretacji tekstów prasowych, uczestnicy będą doskonalić umiejętność rozumienia czytanego tekstu prasowego, określać ich sens, jawne oraz ukryte intencje. Będziemy tworzyć wypowiedzi, redagować podstawowe gatunki prasowe i publicystyczne, stosując w nich zasady logiki, retoryki i komponowania tekstów. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**9-16 lat**

ZABAWY SPORTOWE	
Zajęcia kształtujące koordynację ruchową, rozwijające cechy motoryczne takie jak: siła, wytrzymałość, szybkość, zwinność, skoczność, zręczność i gibkość. Na zajęciach wychowankowie rozwijają umiejętność współpracy w grupie oraz współzawodnictwa.	**6-11 lat**
ZAJĘCIA FITNESS	
Zajęcia FITNESS mają na celu kształtowanie sprawności ogólnej wśród młodzieży w wieku szkolnym, wdrażanie elementów zdrowego stylu życia, zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego . Podczas zajęć uczestnicy będą poznawać podstawowe formy fitness m.in. TBC, elementy gimnastyki korekcyjnej, nauka i doskonalenie techniki ćwiczeń gibkościowych –stretching, tworzenia układów tanecznych fitness kształtujących prawidłową sylwetkę. Uczestnicy będą mogli prezentować swoje umiejętności podczas wspólnych imprez o charakterze prozdrowotnym m.in. TRZYMAJ FORMĘ, DZIEŃ OTWARTY– NA SPORTOWO. Przewidziane są również wykłady na temat zdrowego odżywiania.	**13-18 lat**
ZAJĘCIA JĘZYKOWE - ANGIELSKI	
Zajęcia przeznaczone są dla dzieci klas szkoły podstawowej, na których będą rozwijać swoje umiejętności językowe. Poznają kulturę krajów anglojęzycznych, w miłej i przyjaznej atmosferze poprzez ciekawe gry i zabawy, piosenki, zagadki, projekty tematyczne będą utrwalać słownictwo i wymowę. W zależności od pojawiających się na bieżąco potrzeb dzieci, zajęcia będą również wsparciem w opanowaniu i powtórzeniu materiału szkolnego. Uczestnicy będą rozwijać zainteresowania językowe, rozwijać uzdolnienia, a także kształcić kompetencje społeczne w pracy z grupą. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**7-16 lat**
ZAJĘCIA PLASTYCZNE/FOTOGRAFIA	
W oparciu o zasady kompozycji, budowy obrazu i doboru kolorystycznego uczymy się pracować na manualnym trybie aparatu cyfrowego tak, aby świadomie posługiwać się czasem, przysłoną oraz czułością-iso aparatu. Tworzymy artystyczne obrazy, często inspirując się pracami wielkich mistrzów z dziedziny malarstwa, fotografii, plakatu i filmu. Realizujemy również filmy poklatkowe z wykorzystaniem wcześniej zaplanowanych kadrów. Pracujemy zarówno w studio jak i w plenerze.	**10-18 lat**
ZAJĘCIA TANECZNE	
Zajęcia mają na celu rozwijanie takich umiejętności i cech jak koordynacja ruchowa, izolacja ciała, poczucie rytmu oraz elastyczność ciała. Wychowankowie przede wszystkim tańczą w rytmach tańca nowoczesnego, ale także poznają podstawowe elementy z tańca współczesnego oraz techniki tańca klasycznego.	**5-14 lat**

ZAJĘCIA TEATRALNE	
Zajęcia wykorzystują naturalną umiejętność człowieka do wchodzenia w określone role. Wykształcają: wyobraźnię, wrażliwość na sztukę, na drugiego człowieka, pewność siebie, spontaniczność, kreatywność, komunikatywność, umiejętność pracy w grupie, wyrażania emocji poprzez słowo i ruch, umiejętność odczytywania emocji u innych osób, panowania nad własnym ciałem, współdziałanie, uzewnętrznianie uczuć. Zajęcia korzystają z technik aktorskich, improwizacji aktorskiej i ruchowej – indywidualnej i w grupie, ćwiczeń w przestrzeni, wymowy – dykcji, emisji głosu, elementarnych zadań aktorskich, scen, improwizowanych sytuacji. Bazują również na pracy z tekstem – prozą, wierszem. Najważniejsze jest to, by osoby uczestniczące w zajęciach brały aktywny udział w doświadczaniu, były otwarte na to, co nowe. Można traktować to dwojako – jako teatr, który bazuje na życiu codziennym lub życie, czerpiące inspiracje ze sztuki teatru. Najważniejsza jednak wciąż pozostaje relacja z drugim człowiekiem. Tworzenie przedstawień teatralnych, zabawa w prawdziwy teatr. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**5-15 lat**
ZAJĘCIA TECHNICZNO-PLASTYCZNE-MODELARSTWO	
Budujemy modele, formy przestrzenne - zajmujemy się szeroko pojętą bryłą. Możemy zrobić np. statek albo domek dla lalek. Rozwijamy zdolności manualne, poszerzamy horyzonty, uczymy się i świetnie bawimy. Materiały, z których korzystamy są w głównej mierze recyclingowe: karton, pudełka, pojemniczki plastikowe, patyczki - wszystko co pod ręką, wszystko z czego można zrobić cokolwiek. Na zajęciach zapoznajemy się z narzędziami i sposobami ich użytkowania.	**9-18 lat**
ZAJĘCIA WOKALNE	
Każdy człowiek jest niepowtarzalny i wyjątkowy. Każdy człowiek ma swój niepowtarzalny i wyjątkowy głos. Trzeba go tylko dobrze poznać. Podczas trwania zajęć uczestnicy będą pracować nad poprawną emisją głosu, artykulacją, dykcją, prawidłowym oddechem oraz zapoznają się z zasadami higieny głosu. Ponadto uczestnicy będą mieli szansę rozwinąć swoją wrażliwość muzyczną poprzez zapoznanie się z różnymi stylami muzycznymi. Zajęcia obejmują interpretację utworów, pracę z mikrofonem, a także przygotowanie do przeglądów i konkursów muzycznych. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**10-23 lata**
ZDROWY KRĘGOSŁUP	
Zajęcia „Zdrowy kręgosłup" mają charakter profilaktyczny i terapeutyczny. Podczas zajęć uczymy prawidłowej postawy ciała, wzmacniamy osłabione mięśnie posturalne, poprawiamy ruchomość kręgosłupa, rozciągamy najważniejsze grupy mięśniowe. Ćwiczenia z wykorzystaniem różnych przyborów, elementami jogi i pilatesu mają za zadanie angażowanie mięśni głębokich, które stabilizują nasze ciało i kształtują naszą sylwetkę. W rezultacie regularnych ćwiczeń rozwijamy podstawowe cechy motoryczne młodego człowieka takie jak: gibkość, siła, wytrzymałość, koordynacja i szybkość, które wpływają na jego ogólną sprawność. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**7-23 lata**

ZESPÓŁ MUZYCZNY	
Zajęcia zespołu muzycznego to wspaniała okazja do zdobycia umiejętności współgry i poszerzenia wiedzy o instrumentarium współczesnej muzyki popularnej. Do naszej świetnie wyposażonej pracowni muzycznej zapraszamy adeptów z minimum rocznym stażem nauki na instrumencie. Podział na grupy w zależności od zgłoszeń.	**10-23 lata**
ZESPÓŁ WOKALNY	
Zajęcia mają na celu doświadczenie piękna jakie niesie muzyka dla każdego z osobna jak i przeżywania jej razem. Interakcja między wokalistami w grupie pozwala na eksplorowanie wielogłosowości, która niesamowicie rozwija każdego z nas. Wpływa na muzykalność, doskonali umiejętność „miksowania" się z innymi głosami, poszerza wrażliwość na głos i obecność drugiej osoby. Poza tym oczywiście poprawia samopoczucie i daje ogromną satysfakcję ze wspólnego „bycia w muzyce".	**10-14 lata**