

# Zapisy na zajęcia 2024 / 2025 w kasie CK MOK Głogów

## ŚPIEW I TANIEC

### CHÓR GOSPEL "Space of Grace"

śpiew grupowy w wielogłosie,  
wiek 16+, instr. Joanna Biały  
pn. i czw. 18:30 - 20:00

### STUDIO TALENTÓW

zajęcia z emisji głosu i interpretacji wokalne  
wiek 10+, instr. D. Drozd, A. Szatarów-Hanusek, P. Sznajder,  
M. Szaban  
pn. - czw. 15:00 - 20:00  
nowy nabór pt. 30.08. godz. 12:00

### GŁOGOWSKA REWIA "GRAFFITI"

grupowe zajęcia wokalne-taneczne  
wiek 6+, instr. M. i Z. Krawczonek, K. Krawczonek-Suska,  
M. Walas  
wt. i czw. 16:00 - 19:00  
nowy nabór czw. 5.09. godz. 16:00 6-9 lat, godz. 17:30 10-16 lat

### POMELODY

radość rodzinnego muzykowania z dziećmi  
wiek od 0 do 6 lat + rodzic, instr. Izabela Guzewicz  
wt. 15:00 - 16:30

### HIGH HEELS

zajęcia taneczne dla kobiet  
wiek 18+, instr. Justyna Kukła  
pn. 20:00 - 21:00

### JUSTANCE - JAZZ

taneczna grupa turniejowa w stylu Jazz  
instr. Justyna Kukła  
I grupa 10-13 lat pn. 17:30 - 18:30  
II grupa 14-16 lat pn. 18:45 - 19:45

### LATINO DLA PAŃ

nauka tańców latynoamerykańskich  
instr. Paweł Pachuta  
grupa początkująca 18+  
śr. 20:00 - 21:00  
nauka tańców latynoamerykańskich - kontynuacja  
wt. 19:30 - 20:30

### EASY DANCE

kurs tańca towarzyskiego oraz użytkowego dla par 18+  
instr. Małgorzata Łętkowska  
czw. 19:00 - 20:30

### GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

zajęcia z elementami baletu ze wstążką, piłką i obręczą  
instr. Beata Tobała  
pn. i śr. 16:15 - 16:45 wiek 4-5 lat  
pn. i śr. 16:45 - 17:30 wiek 6-8 lat

## ZAJĘCIA PLASTYCZNE I RĘKODZIEŁO

### RÓWNE BABKI

rękodzieło dla seniorów (karta Klubu Seniora)  
instr. Joanna Kinder  
wt. 10:30 - 12:30

### KINDERKI

zajęcia plastyczne dla dzieci w wieku 5-6 lat  
instr. Joanna Kinder  
pn. 15:20 - 16:00

### WARSZTATY EDUKACYJNO TWÓRCZE

zajęcia plastyczne dla dzieci w wieku 7-12 lat  
instr. Joanna Kinder  
I grupa pn. 16:30 - 17:30  
II grupa wt. 16:00 - 17:00

### KURS RYSUNKU I MALARSTWA

rozwijanie umiejętności rysunku i malarstwa  
wiek 16+, instr. Kalina Podolska  
czw. 17:00 - 19:00

### GRUPA MALARSTWA DLA DOROSŁYCH 30+

opiekun grupy Kalina Podolska  
pn. - czw. 08:00 - 19:00  
spotkanie z opiekunem grupy czwartki 17:00 - 19:00

### RĘKODZIELNIK

międzypokoleniowe warsztaty kreatywne, poszerzające  
umiejętności twórcze  
wiek 4-6 lat, instr. Karolina Telwikas  
śr. 11:00 - 13:00

### SZYCIE NA MASZYNIE

podstawy szycia na maszynie  
wiek 18+, instr. Paulina Bandurow  
śr. 19:00 - 20:30

### ZAJĘCIA Z SZYCIA RĘCZNEGO

wiek 18+, instr. Paulina Bandurow  
pn. 19:00 - 20:30

### SENSOPLASTYKA

warsztaty ekspresywno - kreatywne  
wiek od 2,5 do 100 lat, instr. Joanna Łukijańczuk  
wt. 17:15 - 18:15

### WARSZTATY KREATYWNE

warsztaty kształtujące i wyzwalające pomysłowość dla dzieci  
wiek od 6 do 10 lat, instr. Joanna Łukijańczuk  
pt. 17:15 - 18:00

## INNE

### ZDROWY ODDECH

ćwiczenia rozwijające zdrowe nawyki oddechowe  
wiek 18+, instr. Edyta Wojtalik  
pn. 16:30 - 18:00

### SAMOOBRONA AKTYWNA

trening kontroli strachu przed agresją  
wiek 15+, instr. Tomasz Kuncik  
pn. 18:00 - 19:30

### ZDROWE PLECY Z ELEMENTAMI PILATESU

ćwiczenia  
wiek 18+, instr. Paweł Pachuta  
wt. 18:30 - 19:30

### STRETCHING

rozciąganie, rozluźnienie ciała po całym dniu pracy  
wiek 18+, instr. Paweł Pachuta  
śr. 19:00 - 20:00

### ZIEMIOLUBY

warsztaty kreatywne - przyrodnicze dla dzieci 9-12 lat  
instr. Karolina Telwikas  
wt. 15:30 - 17:00

### MĄDROŚĆ I ZDROWIE

ćwiczenia oddechowe dla dzieci i młodzieży (6-17 lat)  
instr. Edyta Wojtalik  
śr. 16:30 - 17:30

### Brydż sportowy

opiekun Wiesław Wiśniewski, wiek 18+  
1., 3., 5. śr. miesiąca 16:30 - 20:45



**CENTRUM KULTURY**

MOK GŁOGÓW