

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. 18:00 - 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
wiek od 0 do 6 lat + rodzic, instr. Izabela Guzewicz
wt. 15:30 - 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 16:00 - 17:00

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