

ZIAŁANIA TANECZNE

Zespół taneczny „ART DANCE”

Miejski Ośrodek Kultury zaprasza **13 września** (poniedziałek) do siedziby Ośrodka ul. Browarna 7 o godz. 17.00 na pierwsze spotkanie zespołu tanecznego „ART DANCE”. Od nowego roku kulturalnego 2010/2011 zajęcia prowadzić będzie dyplomowana, doświadczona instruktorka tańca – Diana Dylewska.

Grupa pracować będzie nad stylem tańca współczesnego, jazzowego i estradowego. Zajęcia obejmować będą pracę nad wyżej wymienionymi technikami w połączeniu ze wzmacnianiem i rozciąganiem mięśni. Będą również podstawy tańca klasycznego (ustawianie prawidłowej sylwetki tanecznej) oraz ćwiczenia pobudzające wyobraźnię i wspomagające ekspresję ruchu. Ich celem jest osiągnięcie lepszego, ciekawszego wyrazu artystycznego. W planach zespołu są prezentacje krótkich form tanecznych oraz realizacja projektu z kategorii teatru ruchu. Zapraszamy dzieci w wieku 6 – 8 lat, 9 – 11 i od 12 lat wzwyż. Podział na grupy nastąpi według wieku oraz **stopnia umiejętności uczestników**.

Grupa przygotowawcza (6 – 8 lat) - wtorki począwszy od 14.09.2010 r. w godz. 16.45 – 18.00 sala „Przyjaźni” przy ul. Św. Antoniego 55 (opłata miesięczna 25,00 zł.)

Grupa średnio zaawansowana (9 – 11 lat) – poniedziałki i czwartki w godz. 16.00 – 17.15 w sali MOK – ul. Browarna 7 (opłata miesięczna 35,00 zł.)

Grupa zaawansowana (12 lat i więcej) – poniedziałki i czwartki w godz. 17.30 – 19.00 w sali MOK – ul. Browarna 7 (opłata miesięczna 40,00 zł.)

Przyjdźcie do nas. W ramach zajęć tego zespołu gwarantujemy dobrą i mądrą zabawę w miłej i twórczej atmosferze. Efekty do zaprezentowania i obejrzenia na scenie. Zapraszamy!



LADIES DANCE – zajęcia taneczne dla kobiet.

Miejski Ośrodek Kultury zaprasza wszystkie panie, które kochają ruch taneczny pełen gracji i wdzięku. Wychodząc naprzeciw zapotrzebowaniu organizujemy dla Was zajęcia ladies dance, które zgodnie z nazwą będą miały formę i przebieg typowych zajęć tanecznych. Obok zajęć fitness jest to coraz popularniejsza forma aktywności ruchowej na świecie.

Przy ciekawej i zróżnicowanej w klimacie muzyce realizowane będą etudy rozgrzewkowo – taneczne, stretching oraz krótkie kombinacje choreograficzne. Spotkacie się tutaj z różnymi

technikami i stylami tańca, takimi jak np: modern jazz, taniec współczesny, latino dance itp.. Instruktorka tańca Diana Dylewska zapewnia, że każde ze spotkań może okazać się niespodzianką i nowym wyzwaniem, a przede wszystkim okazją do dobrej zabawy. Ćwiczenia pobudzające wyobraźnię, skłaniające do improwizacji tanecznej w połączeniu z ćwiczeniami z zakresu terapii ruchem pomogą Wam osiągnąć wewnętrzny spokój i relaks. Spotkania odbywać się będą we wtorki 1 x w tygodniu po 1 godz. **Zaczynamy od 14 września 2010 w godz. 19.30 – 20.30 w sali „Przyjaźni” przy ul. Św. Antoniego 55.** Opłata miesięczna 25,00 zł.

Bardziej dorosłe dziewczyny zapraszamy na zajęcia **LADIES DANCE 50 +**. Tutaj stopień trudności ćwiczeń tanecznych instruktorka dostosuje do Waszych możliwości. Zajęcia odbywać się będą również we wtorki 1 x w tygodniu po 1 godz. **Zaczynamy od 14 września 2010 w godz. 18.15 – 19.15 w sali „Przyjaźni” przy ul. Św. Antoniego 55.** Opłata miesięczna 25,00 zł.

Więcej szczegółów pod nr tel.: 44/724 42 93, 44/724 92 47 oraz 512 055 789.