



Miejski Ośrodek Kultury

w Tomaszowie Mazowieckim
ul. Browarna 7

tel. (44) 724 42 93, 724 53 23
www.mok-tm.pl
kontakt@mok-tm.pl



zajęcia plastyczne

(dla dzieci, młodzieży i dorosłych)

BOŻENA GAJDA



zajęcia z ceramiki

(dla dzieci, młodzieży i dorosłych)

BOŻENA GAJDA



zajęcia twórcze

Justyna Banasiak



zajęcia akrobatyczno-gimnastyczne

Sylwester Wiśniewski



zajęcia teatralne

(dla dzieci, młodzieży i dorosłych)

Jolanta Olczyk

Urszula
Dąbrowska-Mrozek
Anna Myszewska

projekcje teatralne spektakli Teatru Telewizji



zespół taneczny "ART DANCE"

(dla dzieci i młodzieży)

AGNIESZKA WÓJCIK



zajęcia rekreacyjne:

gimnastyka 50+, shape, body ball & shape, step shape

IZABELA PIOTROWSKA



zajęcia o charakterze zdrowotnym:

- gimnastyka prozdrowotna
- gimnastyka dla Amazonek
- NORDIC WALKING

IZABELA PIOTROWSKA



zajęcia wokalne

- indywidualne
- grupowe

Beata Niedzielska
Elżbieta Mormus



zajęcia capoeira

Łukasz Kłos



Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

DYŻURY ZARZĄDU
PIĄTKI 9.00 - 11.30

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY
W TOMASZOWIE MAZOWIECKIM

w nowym roku kulturalno- oświatowym 2014/2015
proponuje bardzo ciekawą formę aktywnego spędzania czasu
dla dzieci i młodzieży.

ZAJĘCIA AKROBACYCZNO- GIMNASTYCZNE
które prowadzi wykwalifikowany instruktor,
absolwent szkoły wyższej **SYBILSTER WIŚNIEWSKI**
podczas zajęć uczestnicy będą mieli możliwość
spróbowania swoich sił w wykonywaniu takich
tricków jak: sztuki cyrkowe)

- rozgrzewka
- akrobastyka
- gimnastyka
- ekwilibrystyka
- elementy gry akrobacji i pastorek

zabawy te pozwalają na rozwiczenie koordynacji ruchowej,
kreatywności, poczucia rytmu, refleksu, poprawiają koncentrację
i rozwijają zdolność logicznego myślenia.

poniedziałki - godz.16.30
środy - godz.16.00

tel. 44 724 42 93, 44 724 53 23, 504 068 149



Miejski Ośrodek Kultury
Sala Fitness, ul. Św. Antoniego 55 (dawna Przejazd)

zaprasza

gimnastyka 50 +
wtorki i piątki
godz. 8.00



gimnastyka prozdrowotna
wtorki i piątki
godz. 9.00

gimnastyka dla Amazonek
piątki
godz. 15.45



tel. (44) 724 42 93, 724 53 23
504 068 149
www.mok-tm.pl



Miejski Ośrodek Kultury
Sala Fitness
ul. Św. Antoniego 55
(dawna Przejazd)

zaprasza

SHAPE - 16.30
BODY BALL - 17.45
STEP + SHAPE - 19.00



poniedziałki i czwartki

tel. (44) 724 42 93, 724 53 23
504 068 149
www.mok-tm.pl
kontakt@mok-tm.pl

INSTRUKTOR FITNESS
IZABELA PIOTROWSKA



Miejski Ośrodek Kultury
ul. Brodnia 7

zaprasza

PRACOWNIA CERAMIKI
dla dzieci
młodzieży
i dorosłych

wtorki godz. 15.00 - 20.00
tel. 44 724 42 93, 724 53 23



kontakt@mok-tm.pl
www.mok-tm.pl
INSTRUKTOR PŁASTYKI
BOŻENA GAJDA



Miejski Ośrodek Kultury
zaprasza

nordic walking
marsz z kijami

wtorki i piątki
godz.11.00



MOK tel. 44 724 42 93, 724 53 23
szczegółowe informacje tel. 504 068 149

INSTRUKTOR FITNESS
IZABELA PIOTROWSKA

www.mok-tm.pl
kontakt@mok-tm.pl



Miejski Ośrodek Kultury
zaprasza

na ZAJĘCIA WOKALNE



- dzieci w wieku 6 – 15lat

PIERWSZE SPOTKANIE
12.09.2014 GODZ.15:00

tel./fax: (044) 724 53 23
e-mail: kontakt@mok-tm.pl



Miejski Ośrodek Kultury
Tomaszów Mazowiecki

dla dzieci, młodzieży i dorosłych

zajęcia plastyczne

wtorki, czwartki

INSTRUKTOR PŁASTYKI
BOŻENA GAJDA

tel. (0 44) 724 42 93, 724 53 23

godz.15.00 - 16.00
- godz.16.00 - 17.00
- godz.17.00 - 18.00

w tym różne techniki plastyczne
i wykorzystanie z gliny z ceramik
szklanej, artystycznej

SEKCJA PŁASTYCZNA DLA MŁODZIEŻY
- wtorki godz.17.00 - 18.00

SEKCJA PŁASTYCZNA DLA DOROSŁYCH
- wtorki godz.15.00 - 16.00

PRACOWNIA CERAMIKI DLA DOROSŁYCH
- wtorki godz.18.30 - 20.00

godz.15.00 - 16.00
- wtorki godz.16.00 - 17.00

www.mok-tm.pl
www.mok-tm.pl
INSTRUKTOR PŁASTYKI
BOŻENA GAJDA

Miejski Ośrodek Kultury
w Tomaszowie Mazowieckim ul.Brodnia 7 - wtorki piątki godz.15.00 - 16.00



Miejski Ośrodek Kultury


W nowym roku kulturalno oświatowym 2014/2015
Zaprasza na rynek zajęć dla dzieci, młodzieży i dorosłych

RAMY, RAMKI, RAMECZKI

Które prowadzi wykwalifikowany instruktor,
Artysta plastyki rzeźbiarz **Justyna Banasiak**

Podczas zajęć uczestnicy będą mieli możliwość
wykoniań w różnych technikach nam do wyboru:
sznurzy, nowi, adwonié stani.

Pierwsze spotkanie: 24 wrzesień 2014
dzieci i młodzież - godz. 15.00
młodzież i dorośli - godz. 16.00



od września zapraszamy

NA ZAJĘCIA TANECZNE

dla Miejskiego Ośrodka Kultury
w Tomaszowie Mazowieckim

zajęcia prowadzi
dyplomowany instruktor
AGNIESZKA WÓJCIK

- grupy taneczne przeobrażone będą nad choreografiami opartymi o taniec jazzowy, nowoczesny, charakterystyczny, oraz hip-hop
- technika taneczna kształtowana będzie w oparciu o podstawy tańca klasycznego i współczesnego oraz ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, poprawiające koordynację i pamięć ruchową
- grupy dzieci w wieku przedszkolnym proponujemy zajęcia utanczające, oparte o elementy tańca współczesnego, klasycznego i ludowego oraz ćwiczenia umykalniające.

pierwsze spotkanie:
22 września:
godz. 16.00
godz. 16.45

tel. 44 724 42 93, 44 724 53 23, 504 068 149



Miejski Ośrodek Kultury
ul. Browarna 7



zaprasza
na **zajęcia teatralne**
dla dzieci - kl. I - III prowadząca
URSZULA DĄBROWSKA MROZEK
pierwsze spotkanie
15.09.2014r.
(poniedziałek godz. - 17.00)

MOK tel. 44 724 42 93, 724 53 23
www.mok-tm.pl
kontakt@mok-tm.pl

Miejski Ośrodek Kultury
zaprasza



CAPOEIRA

Zajęcia capoeira:
teatrystyka sztuki walki fizjologia walki,
akrobatyka, muzyka i taniec.
dzieci i młodzież: środa godz. 16.00

Pierwsze spotkanie
24.09.2014
godz. 16.00



tel./fax: (044) 724 53 23
e-mail: kontakt@mok-tm.pl