

## **ZAJĘCIA STAŁE W PLACÓWKACH MOK W SEZONIE 2022/2023**

### **MIEJSKI OŚRODEK KULTURY**

Al. Piłsudskiego 27, 44-335 Jastrzębie-Zdrój  
Tel. 324717924,324731012,fax 324718980,  
sekretariat@mok.jastrzebie.pl  
instruktorzy@mok.jastrzebie.pl  
mok.jastrzebie.pl

### **FIZJOAKTYWITI AEROBIK dla młodzieży od 15 lat i dla dorosłych**

Instruktor: Izabela Marczyńska

Wtorek 19.00 - 20.00 i czwartki 19.10 - 20.10

Karnet I (wrzesień -styczeń) 320 zł, Karnet II (luty-czerwiec) 320 zł

Opłata miesięczna 80 zł

### **ZDROWY KRĘGOSŁUP dla dorosłych**

Instruktor: Weronika Szpilka

Poniedziałek 17.00 -18.00; 18.15-19.00

Środa 17.00 -18.00; 18.15-19.00

Karnet I (wrzesień -styczeń) 300 zł, Karnet II (luty-czerwiec) 300 zł

Opłata miesięczna 70 zł

### **SALSATION dla młodzieży od 16 lat i dorosłych**

Instruktor: Weronika Szpilka

Poniedziałek 19.30 - 20.30 i środa 19.30 - 20.30

Karnet I (wrzesień -styczeń) 300 zł, Karnet II (luty-czerwiec) 300 zł

Opłata miesięczna 70 zł

### **STUDIUM RYSUNKU I GRAFIKI dla młodzieży od 15 lat i dla dorosłych**

Instruktor: Piotr Bąk

Karnet I (październik-styczeń) 300 zł Karnet II (luty -czerwiec) 375 zł

Opłata miesięczna 80 zł

Poniedziałek 16.30 - 19.30

### **TAI-CHI dla dorosłych**

Instruktor : Jolanta Gisman-Stoch

Karnet I (październik-styczeń) 240 zł Karnet II (luty -czerwiec) 300 zł

Opłata miesięczna 70 zł

Czwartek 15.50 - 17.20

### **TAI-CHI dla dorosłych**

Instruktor : Jolanta Gisman-Stoch

Karnet I (październik-styczeń) 240 zł Karnet II (luty -czerwiec) 300 zł

Opłata miesięczna 70 zł

Czwartek: 17.30 - 19.00

## **MIEJSKI OŚRODEK KULTURY KLUB KAKTUS**

ul. Katowicka 24, 44-335 Jastrzębie-Zdrój

tel. 324712353

klub.kaktus@mok.jastrzebie.pl

sekretariat@mok.jastrzebie.pl

mok.jastrzebie.pl

### **NAUKA TAŃCA WSPÓŁCZESNEGO Z ELEMENTAMI AKROBATYKI**

#### **GRUPA I dzieci 5-7 lat**

Instruktor: Karol Zdańkowski

Karnet za 5 miesięcy 250 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się we czwartki od 15.30 do 16.30

### **NAUKA TAŃCA WSPÓŁCZESNEGO Z ELEMENTAMI AKROBATYKI**

#### **GRUPA II dzieci 8-11 lat**

Instruktor: Karol Zdańkowski

Karnet za 5 miesięcy 250 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się we czwartki od 16.30 do 17.45

### **NAUKA TAŃCA WSPÓŁCZESNEGO Z ELEMENTAMI AKROBATYKI**

#### **GRUPA III młodzież 11-14 lat**

Instruktor: Karol Zdańkowski

Karnet za 5 miesięcy 250 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się we czwartki od 17.45 do 19.00

### **NAUKA TAŃCA WSPÓŁCZESNEGO Z ELEMENTAMI AKROBATYKI**

#### **GRUPA IV młodzież pow. 14 lat**

Instruktor: Karol Zdańkowski

Karnet za 5 miesięcy 250 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się we czwartki od 19.00 do 20.30

### **ZAJĘCIA TANECZNO - RUCHOWE dla dzieci od 4 do 6 lat**

Instruktor: Julia Sztwiertnia

Karnet za 5 miesięcy 240 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się w poniedziałki od 15.00 do 16.00

### **ZAJĘCIA TANECZNO - RUCHOWE dla dzieci od 5 do 6 lat**

Instruktor: Julia Sztwiertnia

Karnet za 5 miesięcy 240 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się w poniedziałki od 16.00 do 17.00

### **ZAJĘCIA TANECZNO - RUCHOWE dla dzieci od 7 do 8 lat**

Instruktor: Julia Sztwiertnia

Karnet za 5 miesięcy 240 zł  
Opłata miesięczna 60 zł  
Zajęcia odbywają się w poniedziałki od 17.00 do 18.00

#### **ZAJĘCIA TANECZNO - RUCHOWE dla dzieci 6-7 lat**

Instruktor: Julia Sztwiertnia  
Karnet za 5 miesięcy 240 zł  
Opłata miesięczna 60 zł  
Zajęcia odbywają się w poniedziałki od 18.00 do 19.00

#### **ZAJĘCIA TANECZNO - RUCHOWE dla dzieci 4-6 lat**

Instruktor: Julia Sztwiertnia  
Karnet za 5 miesięcy 240 zł  
Opłata miesięczna 60 zł  
Zajęcia odbywają się w środy od 15.00 do 16.00

#### **ZAJĘCIA TANECZNO - RUCHOWE dla dzieci 7-9 lat**

Instruktor: Julia Sztwiertnia  
Karnet za 5 miesięcy 240 zł  
Opłata miesięczna 60 zł  
Zajęcia odbywają się w środy od 16.00 do 17.30

#### **MODELARNIA SKLEJANIE MODELI PLASTIKOWYCH I ŻYWICZNYCH dla dzieci, młodzieży i dorosłych**

ul. Krakowska 1  
instruktor: Rafał Kłujczo  
Karnet za 5 miesięcy 120 zł  
Opłata miesięczna 30 zł  
Zajęcia odbywają się w poniedziałki i czwartki od 16.00 do 19.00

#### **NAUKA GRY NA KEYBOARDZIE dla dzieci i młodzieży od 6 do 16 lat**

Instruktor: mgr Waldemar Halfar  
Karnet za 5 miesięcy 400 zł  
Opłata miesięczna 100 zł  
Zajęcia odbywają się w poniedziałki i środy od 14.00 do 19.00

#### **ZUMBA dla młodzieży i dorosłych Grupa I**

Instruktor: Anna Niedźwiedź  
Karnet za 5 miesięcy 320 zł  
Opłata miesięczna 80 zł  
Zajęcia odbywają się w poniedziałki od 18.15 do 19.15 i środy od 18.00 do 19.00

#### **ZUMBA dla młodzieży i dorosłych Grupa II**

Instruktor: Anna Niedźwiedź  
Karnet za 5 miesięcy 320 zł  
Opłata miesięczna 80 zł  
Zajęcia odbywają się w poniedziałki od 19.30 do 20.30 i środy od 19.15 do 20.15

#### **AEROBIC dla młodzieży pow. 15 lat i dorosłych**

Instruktor: Izabela Marczyńska  
Karnet za 5 miesięcy 320 zł  
Opłata miesięczna 80 zł

Zajęcia odbywają się we wtorki od 17.30 do 18.30 i czwartki od 17.30 do 18.30

**NAUKA TAŃCA TOWARZYSKIEGO dla młodzieży SHOW DANCE 14-18 lat – grupa Caliente**

Instruktor: Tomasz Tuszyński

Karnet za 5 miesięcy 240 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się we wtorki od 16.30 do 17.45

**NAUKA TAŃCA TOWARZYSKIEGO dla dorosłych - grupa średniozaawansowana**

Instruktor: Tomasz Tuszyński

Karnet za 5 miesięcy 240 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się we wtorki od 18.00 do 19.15

**NAUKA TAŃCA TOWARZYSKIEGO dla dorosłych - grupa dla początkujących**

Instruktor: Tomasz Tuszyński

Karnet za 5 miesięcy 300 zł

Opłata miesięczna 70 zł

Zajęcia odbywają się we wtorki od 19.15 do 20.30

**GRY BITEWNE dla młodzieży i dorosłych**

ul. Krakowska 1

instruktor: Rafał Kłujczo

Karnet za 5 miesięcy 120 zł

Opłata miesięczna 30 zł

Zajęcia odbywają się w środy od 15.00 do 19.00

**NAUKA TAŃCA TOWARZYSKIEGO dla dzieci 6-12 lat**

Instruktor: Małgorzata Chylińska

Karnet za 5 miesięcy 240 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się w środy od 15.45 do 17.00

**LADIES LATINO dla młodzieży i dorosłych**

instruktor: Małgorzata Chylińska

karnet za 5 miesięcy 240 zł

opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się w czwartki od 18.30 do 19.30

**MIEJSKI OŚRODEK KULTURY DOM ZDROJOWY**

ul. Witczaka 5, 44-335 Jastrzębie-Zdrój

Tel. 324763151, fax 324762980

domzdrojowy@mok.jastrzebie.pl

domzdrojowy2@mok.jastrzebie.pl

www.mok.jastrzebie.pl

**TANIEC IRLANDZKI ZESPÓŁ CAILINS od 7 lat**

Instruktor: Kamila Walasek

Karnet za 5 miesięcy 350 zł , dorośli 75zł za miesiąc

Wtorek:

I grupa (początkująca) 17.00 – 18.00

II grupa (starsza) 18.00 – 20.00

Czwartek:

I grupa (początkująca) 17.00 – 18.00

II grupa (starsza) 18.00 – 20.00

III grupa (dorośli) 20.00 – 21.00

### **ZESPÓŁ TEATRALNY ŻŁOTA GĘŚ od 7 lat i dla młodzieży**

Instruktor: Dorota Bosowska

Karnet za 5 miesięcy 160 zł

Poniedziałek:

Grupa średnia, 17.00 – 19.00

Wtorek:

Grupa najmłodsza, 16.00 – 17.00

Grupa starsza, 17.00 – 19.00

### **PRACOWNIA PLASTYCZNA**

Instruktor: Magdalena Puch - Podgórska

#### **grupa 7-10 lat**

Grupa 7-10 lat, poniedziałek 16.00 – 17.00

Karnet za 5 miesięcy 200 zł

Jednorazowy udział w zajęciach 15 zł

#### **grupa 11-15 lat**

Grupa 11-15 lat, poniedziałek 17.15 – 18.45

Karnet za 5 miesięcy 250 zł

Jednorazowy udział w zajęciach 15 zł

#### **grupa od 16 lat +**

Grupa 16 lat +, poniedziałek 17.15 – 18.45

Karnet za 5 miesięcy 250 zł

Jednorazowy udział w zajęciach 15 zł

#### **grupa plastyczno - ceramiczna**

Grupa, środa 17.00 – 18.30

Karnet za 5 miesięcy 300 zł

Jednorazowy udział w zajęciach 25 zł

### **PRACOWNIA PLASTYCZNA**

Instruktor: Renata Dziadek

#### **grupa 7-10 lat**

Grupa 7-10 lat, wtorek 16.00 – 17.00

Karnet za 5 miesięcy 200 zł

Jednorazowy udział w zajęciach 15 zł

#### **grupa 11-15 lat**

Grupa 11-15 lat, wtorek 17.15 – 18.45

Karnet za 5 miesięcy 250 zł

Jednorazowy udział w zajęciach 15 zł

**grupa od 16 lat +**

Grupa 16 lat+, poniedziałek 17.15 – 18.45

Karnet za 5 miesięcy 250 zł

Jednorazowy udział w zajęciach 15 zł

**grupa plastyczno – ceramiczna**

Grupa, środa 17.00 – 18.30

Karnet za 5 miesięcy 300 zł

Jednorazowy udział w zajęciach 25 zł

**NAUKA GRY NA GITARZE KLASYCZNEJ I ELEKTRYCZNEJ I UKULELE od 7 lat**

**ZAPISY OD 1 WRZEŚNIA 2022 POD NR TELEFONU: 502022838**

Zajęcia w dwuosobowych grupach (60 minut) raz w tygodniu.

Instruktor: Szymon Borkowski

Koszt zajęć – 260 zł za miesiąc

**MIEJSKI OŚRODEK KULTURY KLUB METRONOM**

ul. Opolska paw. 722, Jastrzębie-Zdrój

Tel. 324711765

[klub.metronom@mok.jastrzebie.pl](mailto:klub.metronom@mok.jastrzebie.pl)

[mok.jastrzebie.pl](http://mok.jastrzebie.pl)

**SPOTKANIA KLUBU 55+ DLA OSÓB POWYŻEJ 55 LAT**

Spotkania są bezpłatne

Spotkania odbywają się w czwartki od 16.30 do 19.30

( Komplet uczestników - nie przeprowadzamy naboru )

**PRÓBY ZESPOŁÓW MUZYCZNYCH**

**dla młodzieży od 17 lat i dorosłych**

Opłata miesięczna 60 zł od zespołu

Jednorazowe wejście trwające 2 godz. 20 zł od zespołu

Próby odbywają się w poniedziałki, wtorki i piątki od 15.00 do 17.00 i od 17.30 do 19.30

**WARSZTATY WOKALNE**

**dla dzieci i młodzieży od 7 do 17 lat**

Instruktor: Dagmara Wieczorek-Żogała

Zajęcia 60 min w grupach odbywają się w środy, w godz.: 15.00-16.00, 16.15-17.15, 17.30-18.30  
i 18.45-19.45

Karnet za 5 miesięcy (od września do stycznia i od lutego do czerwca) 320 zł

Opłata miesięczna 80zł