

## **ZAJĘCIA STAŁE W SEZONIE 2023/2024**

### **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 75 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 75 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

Spotkanie organizacyjne połączone z pierwszymi zajęciami 2 października 2023 godzina 16.30

#### **TAI-CHI dla dorosłych grupa początkująca**

Instruktor : Jolanta Gisman-Stoch

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

Opłata miesięczna 75 zł

Czwartek 15.50 - 17.20

Spotkanie organizacyjne połączone z pierwszymi zajęciami 5 października 2023 godzina 15.50

#### **TAI-CHI dla dorosłych**

Instruktor : Jolanta Gisman-Stoch

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

Opłata miesięczna 75 zł

Czwartek: 17.30 - 19.00

Spotkanie organizacyjne połączone z pierwszymi zajęciami 5 października 2023 godzina 17.30

## **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 6-8 lat**

Instruktor: Karol Zdańkowski

Karnet za 5 miesięcy 260 zł

Opłata miesięczna 65 zł

Zajęcia odbywają się w środy od 15.15 do 16.30

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

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

Instruktor: Karol Zdańkowski

Karnet za 5 miesięcy 260 zł

Opłata miesięczna 65 zł

Zajęcia odbywają się w środy 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 260 zł

Opłata miesięczna 65 zł

Zajęcia odbywają się w środy 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 260 zł

Opłata miesięczna 65 zł

Zajęcia odbywają się w środy 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 6 do 7 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 od 5 do 8 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 od 4 do 5 lat**

Instruktor: Julia Sztwiertnia

Karnet za 5 miesięcy 240 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się w czwartki od 15.00 do 16.00

**ZAJĘCIA TANECZNO - RUCHOWE dla dzieci od 7 do 9 lat**

Instruktor: Julia Sztwiertnia

Karnet za 5 miesięcy 240 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się w czwartki od 16.00 do 17.30

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

ul. Krakowska 1

instruktor: Rafał Kłujso

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 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 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 i czwartki od 17.30 do 18.30

**NAUKA TAŃCA TOWARZYSKIEGO CALIENTE 14-18 lat - grupa turniejowa**

Instruktor: Tomasz Tuszyński

Karnet za 5 miesięcy 240 zł

Opłata miesięczna 60 zł

Zajęcia odbywają się we wtorki od 17.00 do 18.00

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

Instruktor: Tomasz Tuszyński

Karnet za 5 miesięcy 300 zł

Opłata miesięczna 75 zł

Zajęcia odbywają się we wtorki od 18.00 do 19.00

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

Instruktor: Tomasz Tuszyński

Karnet za 5 miesięcy 300 zł

Opłata miesięczna 75 zł

Zajęcia odbywają się we wtorki od 19.00 do 20.00

**GRY BITEWNE dla młodzieży i dorosłych**

ul. Krakowska 1

instruktor: Rafał Kłujso

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 7-12 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

**WARSZTATY WOKALNE dla dzieci od 6 lat, młodzieży i dorosłych**

Instruktor: Julia Ciszewska

Karnet za 5 miesięcy 400 zł

Opłata miesięczna 100 zł

Zajęcia odbywają się w piątki od 16.00 do 20.00

# **MIEJSKI OŚRODEK KULTURY KLUB METRONOM**

ul. Opolska paw. 722, Jastrzębie-Zdrój

tel. 324711765

klub.metronom@mok.jastrzebie.pl ,mok.jastrzebie.pl

## **WARSZTATY WOKALNE dla dzieci i młodzieży od 7 do 17 lat**

(o przydzieleniu uczestników do grup decyduje instruktor na spotkaniu organizacyjnym)

Instruktor: Dagmara Wieczorek-Żogała

Zajęcia 60 min w grupach, odbywają się w środy od 15.00

Spotkanie organizacyjne 29 września 2023 godzina 16.00

Zajęcia od października 2023

Opłata miesięczna 100 zł

Karnet I (październik-styczeń) 300 zł

Karnet II (luty-czerwiec) 400 zł

## **SPOTKANIA KLUBU 55+ dla osób powyżej 55 lat**

Spotkania odbywają się w czwartki od 16.30 do 19.30

( Komplet uczestników - nie przeprowadzamy naboru )

Zajęcia od września 2023

Spotkania są bezpłatne

## **PRÓBY ZESPOŁÓW MUZYCZNYCH dla młodzieży od 17 lat i dorosłych**

Próby odbywają się we wtorki od 15.00 do 17.00 i od 17.30 do 19.30

Opłata miesięczna 60 zł od zespołu

Jednorazowe wejście trwające 2 godz. 20 zł od zespołu

## **LEKCJE GRY NA PIANINIE dla dzieci od 7 lat, młodzieży i dorosłych**

nabór od września 2023

Instruktor: Dagmara Wieczorek-Żogała

Opłata miesięczna 180 zł - zajęcia indywidualne 30 min dla dzieci od 7 do 11 lat

Opłata miesięczna 250 zł - zajęcia indywidualne 45 min dla młodzieży od 12 lat i dorosłych

Lekcje odbywają się w poniedziałki, godziny do uzgodnienia z instruktorem,

tel. 511 384 015

Spotkanie organizacyjne 29 września 2023 godzina 17.00