

Plan Zajęć Stałych w Klubach Osiedlowych

I. Klub „Zodiak”,

**ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 6,
tel. 056 6486855**

1. Kółko plastyczne dla dzieci (7-14 lat)
2. Zespół Tańca Nowoczesnego „Rytm-x”
- grupa dziecięca (od 4 lat)
- grupa młodzieżowa (od 12 lat)
3. Szkoła Tańca Towarzyskiego „Dance & Dance”
- grupa dziecięca (4 - 8 lat)
- grupa turniejowa
- kurs tańca dla dorosłych
4. „Mały Zodiacek” – opieka nad dziećmi w wieku 3-5 lat
- realizacja programu wychowania przedszkolnego z wykorzystaniem tradycyjnych i nowoczesnych metod oraz form pracy
- organizacja uroczystości przedszkolnych z udziałem dzieci i zaproszonych gości
- zajęcia rytmiczne
- zajęcia ruchowe
- zabawa z hip-hopem
- miła, serdeczna i spokojna atmosfera
5. Rytmika dla dzieci (3-5 lat)
6. Zabawa z hip-hopem (3-5 lat)
7. YAMAHA Szkoła Muzyczna.
- „Dźwiękoludki” (4-6 lat)
- nauka gry na instrumentach: keyboard i gitara (od 7 lat)
8. Aerobic z piłką Thera Band
Doskonalenie równowagi, koordynacji i stabilizacji ciała. W czasie balansowania na piłce zaangażowanie najgłębszych warstw mięśni okółokręgosłopowych. Ćwiczenia ukierunkowane na wzmocnienie i kształtowanie wszystkich mięśni.
9. Gimnastyka z elementami relaksacji
Ćwiczenia rozciągające (stretching), ćwiczenia Pilates (połączenie ćwiczeń rozciągających, Jogi i oddechów): auto-masaże, wizualizacja, aromaterapia, ćwiczenia oddechowe, elementy Jogi, itp. - przy spokojnej relaksacyjnej muzyce.
10. Gimnastyka Body Shape
Rzeźbienie i modelowanie ciała, kształtowanie sylwetki oraz redukcja tkanki tłuszczowej, relaks i odprężenie.
11. Zajęcia ruchowe z elementami Bollywood Dance (tańca hinduskiego)

12. Aqua Aerobic (gimnastyka w wodzie)
Wszystkie ćwiczenia wykonywane są w stałym kontakcie z dnem basenu. Zalety: wspinała praca mięśni, odciążony układ kostny oraz kręgosłup, odpręża, relaksuje. Po zajęciach nie ma „zakwasów”. Umiejętność pływania jest niepotrzebna.

13. Gimnastyka dla senierek, gimnastyka kręgosłupa
14. Gimnastyka poranna
15. Spotkania osób niepełnosprawnych ruchowo „Zawsze Razem” - Spotkania cykliczne
16. Spotkania rodzin dzieci niepełnosprawnych w wieku 6-15 lat - Spotkania cykliczne
17. Klub Otwartych Drzwi „Skarbondka”
Spotkania integracyjne osób niepełnosprawnych

II. Klub „Vademecum”,

ul. Ligi Polskiej 5, tel. 056 6481519

1. Świątelnica dla dzieci
2. Grupy przedszkolne. Opieka nad dziećmi w wieku 3 lat oraz 4-5 lat
- realizacja programu wychowania przedszkolnego z wykorzystaniem tradycyjnych i nowoczesnych metod oraz form pracy
- organizacja uroczystości przedszkolnych z udziałem dzieci i zaproszonych gości
- zajęcia rytmiczne, ruchowe
- miła, serdeczna i spokojna atmosfera
3. Zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i małych dzieci
4. Odrabianie lekcji, indywidualne douczanie (kl. I-III)
5. Konsultacje humanistyczne (klasy gimnazjalne)
Doskonalenie kształcenia językowego i literackiego
6. Ju-Jitsu dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych
Ju-łagodna Jitsu-sztuka. Starojapoński system walki (samoobrony) z uzbrojonym przeciwnikiem (najczęściej w miecz).
7. Judo dla dzieci (3-5 lat)
Ju-łagodna Do-droga. Sport olimpijski polegający na przewróceniu przeciwnika. Wywodzi się bezpośrednio z Ju-Jitsu (jednak w tym systemie walki nie stosuje się kopnięć i uderzeń).
W ofercie „Judo dla maluchów” dzieci nie uczą się wszystkich technik. Główny nacisk położony jest na elementy ogólnorozwojowe. Doskonałe nauczenie techniki bezpieczne-

go upadania.

8. Kółko rękodzieła artystycznego (7-14 lat)
Tworzenie biżuterii z materiałów naturalnych, drutów i korali-ków według własnego pomysłu
9. Koło akwarystyczne
Otwarte spotkania, prelekcje, udzielanie porad nt. prawidłowej hodowli ryb i roślin akwarystycznych
10. Klub „Skarmat” (Klub Imprez na Orientację)
11. Sekcja brydża towarzyskiego
12. Klub Seniora
13. Koło Plastyków Nieprofesjonalnych
14. Zajęcia tkaniny artystycznej
Nauka klasycznej techniki gobelinu, współczesne podejście do tkaniny z wykorzystaniem innych materiałów oraz technika batiku.
15. Biblioteczka kulinarna
16. Klub Rodzica
Spotkania dla rodziców. Uczymy się, jak mądrze wychowywać swoje dziecko, jak dbać o jego zdrowie i prawidłowy rozwój, jak być dobrym rodzicem i być sobą

III. Modelarnia, ul. Bolta 4e

Modelarstwo szkatliczkie i lotnicze (od 13 lat)

IV. Modelarnia „HERCULES”, ul. Bolta 2c, tel. 056 4713880

Modelarstwo plastikowe (od 7 lat)

V. Sekcja kajakowa, ul. Kusocińskiego 3

VI. Zajęcia hipoterapii (współpraca z Przedszkolem Miejskim Nr 2)

Zajęcia dla dzieci niepełnosprawnych z osiedla z różnymi deficytami rozwojowymi (porażenie mózgowie, zespół Downa, umiarkowane upośledzenie umysłowe, autyzm, niepełnosprawność ruchowa, dzieci niewidome i słabo widzące).