

OSIEDLOWE KLUBY ZAPRASZAJĄ

Plan Zajęć Stałych rok szkolny 2011/12

I. Klub „Zodiak”, ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 6, tel. 056 6486855

1. Kółko plastyczne (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 (3-5 lat, 5-8 lat, 8-15 lat)
 - grupa turniejowa
 - kurs tańca
4. Teatr Muzyczny „Mała Rewia”. Taniec w różnych technikach oraz śpiew...
 - Młodzieżowy Teatr Muzyczny (od 12 lat)
 - „Mała Rewia” (6 – 12 lat)
5. „Mały Zodiacek” – opieka nad dziećmi w wieku 2-4 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
 - miła, serdeczna i spokojna atmosfera
6. YAMAHA Szkoła Muzyczna.
 - „Dźwiękoludki” (4-6 lat)
 - nauka gry na instrumentach muzycznych: keyboard i gitara (od 7 lat)
7. Aerobic z piłką Thera Band

Doświadczenie równowagi, koordynacji i stabilizacji ciała. W czasie balansowania na piłce zaangażowanie najgłębszych warstw mięśni okółokręgosłopowych. Ćwiczenia ukierunkowane na wzmocnienie i kształtowanie wszystkich partii mięśni.
8. Gimnastyka Body Shape

Rzeźbienie i modelowanie ciała, kształtowanie sylwetki oraz redukcja tkanki tłuszczowej, relaks i odprężenie.
9. Gimnastyka z elementami relaksacji

Ćwiczenia rozciągające (stretching), ćwiczenia Pilates (połączenie ćwiczeń rozciągających, Jogi i oddechów): automasaże, wizualizacja, aromaterapia, ćwiczenia oddechowe, elementy Jogi, itp. - przy spokojnej relaksacyjnej muzyce. Gimnastyka przy użyciu: rzemieni rehabilitacyjnych „Tubingi”, piłeczek „Jeżyków” oraz piłek „Redondo”.

10. Gimnastyka kręgosłupa
11. Gimnastyka poranna
12. Aqua Aerobic (gimnastyka w wodzie)

Wszystkie ćwiczenia wykonywane są w stałym kontakcie z dnem basenu. Zalety: wspaniała praca mięśni, odciążony układ kostny oraz kręgosłup, odpręża, relaksuje. Po zajęciach nie ma „zakwasów”. Umiejętność pływania jest niepotrzebna. Zalecana jest szczególnie wieczorową porą, jako wspaniały relaks.
13. Spotkania osób niepełnosprawnych ruchowo „Zawsze Razem”

Spotkania cykliczne
14. Spotkania rodzin dzieci niepełnosprawnych

Spotkania cykliczne
15. Klub Otwartych Drzwi „Skarbonka”

Spotkania integracyjne osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności

II. Klub „Vademecum”, ul. Ligi Polskiej 5, tel. 056 6481519

1. Świetlica dla dzieci
2. Odrabianie lekcji, indywidualne douczanie (kl. I-III)
3. Grupa przedszkolna. Opieka nad dziećmi w wieku 2 - 4 lata
 - 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
 - miła, serdeczna i spokojna atmosfera
4. Rytmika dla dzieci (2 - 4 lata)

Edukacja muzyczno-ruchowa dla dziecka z udziałem rodzica
5. Kółko rękodziela artystycznego (7 - 14 lat)

Tworzenie biżuterii z materiałów naturalnych, drutów i koralików według własnego pomysłu
6. Zajęcia cyrkowe

Nauka zonglowania (maczugi, obręcze, piłki, chusteczki, diaboloo, elementy akrobacji) połączona ze sztuką teatralną. W rezultacie stworzenie widowiska teatralno-cyrkowego
7. Zajęcia teatralne dla dzieci i młodzieży

Teatr ruchu z elementami pantomimy. Praca nad dykcją i gestem. Kultura słowa, interpretacja wiersza. Udział w przeglądach i festiwalach teatralnych

8. Klub Seniora:
 - spotkania towarzyskie, wieczorki taneczne
 - rękodzielnictwo
 - zajęcia ruchowe w plenerze
 - taniec w kręgu
 - sekcja brydża towarzyskiego
 9. Biblioteczka kulinarna
 10. Klub Rodzica

Spotkania dla rodziców. Uczymy się, jak mądrze wychowywać swoje dziecko, jak dbać o jego zdrowie i prawidłowy rozwój, jak być dobrym rodzicem będąc przede wszystkim sobą...
 11. Ju-Jitsu dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych

Ju-łagodna Jitsu-sztuka. Starojapoński system walki (samoobrony) z uzbrojonym przeciwnikiem (najczęściej w miecz). Obecnie również system sportowy, w którym stosuje się bardzo wszechstronne techniki.
 12. 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 nauczanie techniki bezpiecznego upadania oraz najłagodniejsze techniki NE-WAZA, czyli wykonywane już na podłodze.
 13. Koło akwarystyczne

Otwarte spotkania, prelekcje, udzielanie porad nt. prawidłowej hodowli ryb i roślin akwarystycznych
 14. Klub „Skarmat” (Klub Imprez na Orientację)
- ### **III. Modelarnia, ul. Bolta 4e**
- Modelarstwo skutnicze i lotnicze (od 8 lat)
- ### **IV. Modelarnia „HERCULES”, ul. Bolta 2c, tel. 056 4713880**
- Modelarstwo plastikowe (od 12 lat)
- ### **V. Sekcja kajakowa, ul. Kusocińskiego 3 (sektor Anna)**
- VI. Zajęcia hipoterapii (współpraca z Przedszkolem Miejskim Nr 2)

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