

## CAPOEIRA DLA DZIECI

🕒 wtorki, 14:45-15:45

Zapraszamy dzieci z klas IV-VIII na zajęcia z brazylijskiej sztuki walki z elementami akrobatyki i tańca. Zajęcia te wspomagają kondycję oraz koordynację i są doskonałym sposobem na prawidłowy rozwój dzieci i młodzieży. Dodatkowo dzieci mają okazję uczyć się elementów języka portugalskiego, śpiewu oraz życia i współpracy w grupie.

👤 **Prowadzący: trener Mateusz Michalczuk**

💰 **Koszt: 75 zł/karnet miesięczny, 4 zajęcia**

📞 **Informacje: tel. 502 105 568, aleksandra.walczyk@krakowskieforum.pl**

Zajęcia uruchomione zostaną przy zapisie min. 8 osób.

## ZUMBA KIDS DLA DZIECI

🕒 **Start zajęć: 14 marca / wtorki, 16:00-17:00**

Startujemy z nowymi zajęciami tanecznymi dla dzieci w wieku 6-12 lat. Jeśli Twoje dziecko uwielbia być w ruchu, a Ty chcesz zadbać o jego kondycję fizyczną oraz ułatwić mu integrację z grupą rówieśniczą, to idealne zajęcia dla Was!

👤 **Prowadząca: Karolina Gugala**

💰 **Koszt: 10 zł/1 zajęcie**

📞 **Informacje: tel. 501 984 678, karolina.gugala@krakowskieforum.pl**

## SZTUKA PROGRAMOWANIA

🕒 **PROGRAMOWANIE DLA DZIECI OD 8 DO 12 LAT**

🕒 **Darmowe zajęcia pokazowe: 4 marca, sobota, 11:00**

🕒 **Start zajęć: 6 marca / poniedziałki, 15:00-16:30**

W trakcie zajęć dzieci będą pracować i kodować z użyciem systemów blokowych, pozwalających na stworzenie kodu, przy użyciu robota Photon oraz innowacyjnego systemu KANO.me.

👤 **Prowadzący: NextGen Education**

💰 **Koszt: 600 zł/kurs (13 zajęć)**

📞 **Zapisy i informacje: tel. 501 984 678, karolina.gugala@krakowskieforum.pl**

Kurs uruchomiony zostanie przy zapisie min. 6 osób w grupie.

## Marzec 2023 w Krakowskim Forum Kultury

1, 8, 15, 22, 29.03, 14:45-15:45	Planszówkowanie dla dzieci	10 zł/dziecko
2.03, 11:00-13:00	Kurs obsługi (smartfon, tablet): Podstawowe ustawienia i aplikacje	30 zł
2, 9, 16, 23, 30.03, 14:45	Mistrzowie Teleturniejów	5 zł/dziecko
4.03, 10:00-11:00	Logo-śpiewanki, gr. I, 6-7 lat	25 zł/dziecko
4.03, 10:00-11:00	Kreatywna Plastyka, gr. I, 3-5 lat	20 zł/dziecko
4.03, 11:00	Programowanie dla dzieci (8-12 lat) - lekcja pokazowa	wstęp wolny
4.03, 11:30-12:30	Logo-śpiewanki, gr. II, 3-5 lat	25 zł/dziecko
4.03, 11:30-12:30	Kreatywna Plastyka, gr. II, 6-7 lat	20 zł/dziecko
6, 13, 20, 27.03, 11:40-13:40	Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych i seniorów - gr. średnio zaawansowana	350 zł/kurs
6, 13, 20, 27.03, 14:00-16:00	Kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych i seniorów - gr. początkująca	300 zł/kurs
6.03-12.04, 15:00-16:30, poniedziałki	Kurs Sztuka programowania dla dzieci (8-12 lat)	600 zł/kurs
6, 13, 20, 27.03, 17:30-19:00	Warsztaty ceramiczne dla każdego	40 zł/zajęcia
7.03, 11:00-13:00	Kurs obsługi (smartfon, tablet): Przeгляд i instalowanie przydatnych aplikacji	30 zł
7, 14, 21, 28.03, 14:45-15:45	Capoeira dla dzieci	75 zł/karnet miesięczny
7, 14, 21, 28.03, 15:00-18:00	Kurs gry na ukulele	120 zł/miesiąc - grupowy, 160 zł/miesiąc - indywidualny
7, 14, 21, 28.03, 18:00-19:00	Joga twarzy i automasaż	150 zł/karnet miesięczny
9.03, 11:00-13:00	Kurs obsługi (smartfon, tablet): Obsługa aplikacji multimedialnych - zdjęcia, wideo, muzyka	30 zł
9.03, 19:00	Wieczór flamenco <i>Vamos a Bailar</i>	5 zł
11.03, 10:00-11:00	Rodzinne Muzykowanie, gr. I, 0-4 lata	20 zł/osoba
11.03, 11:30-12:30	Rodzinne Muzykowanie, gr. II, 0-4 lata	20 zł/osoba
11.03, 18:00	Koncert pieśni słowińskich w wykonaniu zespołu Prastowianki	5 zł
14.03, 16:00-17:00	Zumba Kids	10 zł
16.03, 16:00	Kraków na okrągło: <i>Kobiety Krakowa</i> (zbiórka: 15-45, Barbakan)	15 zł
16.03, 18:00	Planszówkowe popołudnie	5 zł/osoba
18.03, 10:00-11:00	Logo-śpiewanki, gr. I, 6-7 lat	25 zł/dziecko
18.03, 10:00-11:00	Kreatywna Plastyka, gr. I, 3-5 lat	20 zł/dziecko
18.03, 11:30-12:30	Logo-śpiewanki, gr. II, 3-5 lat	25 zł/dziecko
18.03, 11:30-12:30	Kreatywna Plastyka, gr. II, 6-7 lat	20 zł/dziecko
20.03, 18:00	Poetycki Uniwersytet Piwnicy pod Baranami: <i>R.M. Rilke</i>	5 zł
22.03, 18:00	Kulturalny Babiniec: <i>Warsztaty tworzenia wianków na obręczach</i>	40 zł
25.03, 10:00-11:00	Rodzinne Muzykowanie, gr. I, 0-4 lata	20 zł/osoba
25.03, 11:30-12:30	Rodzinne Muzykowanie, gr. II, 0-4 lata	20 zł/osoba

Wszystkie wydarzenia odbywają się w Krakowskim Forum Kultury, ul. Mikołajska 2, z wyjątkiem Spaceru *Kobiety Krakowa* 16.03 (zbiórka: 15:45, Barbakan). Program może ulec zmianie. Informacje o ewentualnych zmianach publikowane będą na stronie internetowej oraz Facebooku KFK.

Kraków

Dzień dobry!

Jesteśmy na ul. Mikołajskiej 2



Marzec 2023

45  
LAT

KFK

Krakowskie  
Forum Kultury

KRAKOWSKIE FORUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

## JOGA I AUTOMASAŻ DLA DOROSŁYCH

🕒 7, 14, 21, 28 marca, wtorki, 18:00-19:00

Nowy cykl zajęć z jogi twarzy i automasażu, który sprawi, że Twoja skóra wygładzi się i ujędźni. Nauczysz się dodających jędrności i witalności skórze oraz mięśniom ćwiczeń dla poszczególnych stref twarzy. Joga twarzy jest również terapią, więc wskazania do jej uprawiania są zarówno estetyczne, jak i zdrowotne.

- 👤 **Prowadząca: Iwona Lalik-Kozień**
- 💰 **Koszt: 150 zł/karnet miesięczny, 4 zajęcia**
- 📞 **Informacje: tel. 501 984 722, [julia.zastawnik@krakowskieforum.pl](mailto:julia.zastawnik@krakowskieforum.pl)**

*Zajęcia uruchomione zostaną przy zapisie min. 9 osób.*



## WARSZTATY CERAMICZNE DLA KAŻDEGO

🕒 6, 13, 20, 27 marca, poniedziałki, 17:30-19:00

Nowy cykl warsztatów glinianych, w których będzie mógł wziąć udział każdy z Was. Podczas zajęć będziemy lepić z gliny oraz malować angobami lub szklivami. Na każdych zajęciach zajmiemy się stworzeniem innego dzieła ceramicznego.

- 👤 **Prowadzący: Gliniana warsztatownia**
- 💰 **Koszt: 40 zł/1 zajęcia**
- 📞 **Informacje: tel. 501 984 722, [julia.zastawnik@krakowskieforum.pl](mailto:julia.zastawnik@krakowskieforum.pl)**

*Zajęcia uruchomione zostaną przy zapisie min. 8 osób.*

## PLANSZÓWKOWE POPOŁUDNIE

🕒 16 marca, czwartek, 18:00-20:00

Przyjdź do KFK ze znajomymi lub rodziną na planszówkowe popołudnie. Zapewniamy wiele gier planszowych, z których będziecie mogli wybrać tę, która najbardziej Was interesuje. Podczas wydarzenia obecna będzie też instruktorka, która, w razie potrzeby, chętnie wyjaśni zasady gry.

- 👤 **Prowadząca: Julia Zastawnik**
- 💰 **Koszt: 5 zł/osoba**
- 📞 **Informacje: tel. 501 984 722, [julia.zastawnik@krakowskieforum.pl](mailto:julia.zastawnik@krakowskieforum.pl)**

## PLANSZÓWKOWANIE DLA DZIECI

🕒 **środy, 14:45-15:45**

Serdecznie zapraszamy dzieci i młodzież w wieku 10-14 lat na planszówkowanie. Podczas zajęć zagramy w gry planszowe, które rozwiną nasze umiejętności z zakresu myślenia logicznego, strategicznego i przestrzennego. Co tydzień nauczymy się czegoś nowego, a przy tym będziemy się dobrze bawić.

- 👤 **Prowadząca: Julia Zastawnik**
- 💰 **Koszt: 10 zł/1 zajęcia**
- 📞 **Informacje: tel. 501 984 722, [julia.zastawnik@krakowskieforum.pl](mailto:julia.zastawnik@krakowskieforum.pl)**

## MISTRZOWIE TELETURNIEJÓW

🕒 **czwartki, 14:45-15:30**

Zapraszamy dzieci z klas IV-VIII na zajęcia oparte na fabule znanych polskich i zagranicznych teleturniejów. Spotkania będą okazją do wspólnej zabawy, ale również poszerzenia wiedzy ogólnej.

- 👤 **Prowadząca: Aleksandra Walczyk**
- 💰 **Koszt: 5 zł/1 zajęcia**
- 📞 **Informacje: tel. 502 105 568, [aleksandra.walczyk@krakowskieforum.pl](mailto:aleksandra.walczyk@krakowskieforum.pl)**

*Zajęcia uruchomione zostaną przy zapisie min. 4 osób.*

## KURS GRY NA UKULELE

🕒 **marzec-czerwiec**  
 🕒 **wtorki, 15:00-18:00 – godziny do ustalenia z prowadzącą**

📍 **Zajęcia indywidualne lub grupowe z instruktorką, 1 x 45 minut, 1 x w tygodniu**

Kurs gry na ukulele to 45-minutowe lekcje indywidualne lub grupowe odbywające się raz w tygodniu. Program dobierany przez nauczyciela dostosowany jest do poziomu zaawansowania ucznia i jego indywidualnych potrzeb.

- 👤 **Prowadząca: Diana Tropina**
- 💰 **Koszt: 160 zł/miesiąc – zajęcia indywidualne, 120 zł/miesiąc – zajęcia grupowe**
- 📞 **Informacje: tel. 502 105 590, [zofia.gnoinska@krakowskieforum.pl](mailto:zofia.gnoinska@krakowskieforum.pl)**

## KURS RYSUNKU I MALARSTWA DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW

🕒 **marzec-maj**  
 🕒 **poniedziałki, 11:40-13:40 (gr. średnio zaawansowana), 14:00-16:00 (gr. początkująca)**  
 📍 **Zajęcia: 1 x 120 minut, 1 x w tygodniu, 4 x w miesiącu – w sumie 10 zajęć (20 godzin)**

Nauka rysunku i malarstwa polega przede wszystkim na obserwacji natury, która jest punktem wyjścia dla działań artystycznych. Uczestnicy korzystają ze swoich materiałów, udostępniamy sztalugi.

- 👤 **Prowadząca: Natalia Nowicka-Jasińska**
- 💰 **Koszt: gr. początkująca – 300 zł, gr. średnio zaawansowana – 350 zł**
- 📞 **Informacje: tel. 515 466 669, [justyna.staniszezewska@krakowskieforum.pl](mailto:justyna.staniszezewska@krakowskieforum.pl)**

*Kurs uruchomiony zostanie przy zapisie min. 5 osób w danej grupie.*