



Dzielnicowy Ośrodek Kultury Grzybowice

ul. ks. Badestinusa 60

41-814 Zabrze-Grzybowice

tel.: 32 273 82 58

telefon do kierownika, Pawła Franzke:

+48 534 205 518

e-mail: dokgrzybowice@mok.art.pl

PLAN DZIAŁANIA ŚWIETLICY DZIELNICOWEJ GRZYBOWICE

LUTY 2020

ZKF - RODZINNE GRY PLANSZOWE

7 i 21 lutego 2020 (piątek), godz. 18.30

Spotkania dla miłośników "nowoczesnych" gier planszowych, bitewnych oraz karcianych. Grupa zaprasza wszystkich zainteresowanych w każdym wieku, zapraszając do wspólnej zabawy i rozwoju, integracji i promocji spędzania wolnego czasu w konstruktywny sposób. Więcej informacji na profilu: <https://www.facebook.com/pg/ZKFZABRZE/>

Wstęp bezpłatny!

TURNIEJ SZACHOWY O IV KATEGORIĘ DLA DZIECI DO LAT 10 11 i 12 lutego 2020 (wtorek i środa), godz. 17.00

Turniej o IV kategorię przeznaczony dla dzieci do lat 10 (rocznik 2010 i młodsi). Przeznaczony dla osób bez kategorii lub V kategorią. Turniej organizuje UKS Szach-Mat Zabrze we współdziale Dzielnicowego Ośrodka Kultury Grzybowice.

TURNIEJ SZACHOWY O II KATEGORIĘ

25 i 26 lutego stycznia 2020 (wtorek i środa), godz. 17.00

Turniej o II kategorię przeznaczony dla wszystkich zainteresowanych bez względu na wiek i posiadane umiejętności. Turniej organizuje UKS Szach-Mat Zabrze we współdziale Dzielnicowego Ośrodka Kultury Grzybowice.

ZIMOWA AKADEMIA SZACHOWA

4, 5, 6, 13, 18, 19, 20, 27 lutego 2020, godz. 17.00

Otwarte zajęcia szachowe dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych mające na celu zapoznanie z dyscypliną szachową i rozwój wiedzy na jej temat. Prowadzone przez profesjonalnego instruktora. W trakcie zajęć przewidywana jest organizacja turnieju szachowego dla uczestników zajęć.

Zajęcia stałe:

Yoshinkan Seiseikai Aikido

W listopadzie rozpoczęły się treningi Yoshinkan Seiseikai Aikido. Odbywają się w każdy wtorek i czwartek. O godz. 17.30 trening rozpoczyna grupa dla dzieci w wieku 6-8 lat, a o godz. 18.30 grupa młodzieżowa w wieku 9-15. Zajęcia odpłatne prowadzone przez profesjonalnego instruktora. Informacje pod numerem telefonu 731-050-276.

Aikido to sztuka walki łącząca w sposób harmonijny ciało i umysł ćwiczącego. AI – harmonia, KI – siła wewnętrzna DO – droga, czyli droga do zharmonizowania siły wewnętrznej. Wbrew obiegowym opiniom aikido jest niezwykle skuteczną metodą samoobrony – poprzez wyrobienie właściwych reakcji, stosowanie wytrącenia atakującego z równowagi, dźwignie na stawy, rzuty, trzymanie i kontrole. A przy tym zakłada, że napastnik nie powinien odnieść niepotrzebnych obrażeń.

Nauka gry na gitarze

W grudniu 2019 roku w Świetlicy Dzielnicowej Grzybowice trwa nabór do kolejnej grupy "zerowej" dla chętnych do nauki gry na gitarze. Równolegle trwają zajęcia dla średniozaawansowanych i zaawansowanych. Informacje u kierownika ośrodka, zajęcia odpłatne. Terminy do ustalenia z instruktorem.

PONIEDZIAŁKI:

Zajęcia dla dzieci:

16.00 Zajęcia świetlicowe: tenis stołowy, gry i zabawy świetlicowe, piłkarzyki – zajęcia bezpłatne

Zajęcia dla dorosłych:

16.00 Próby zespołu „Blue Dragonfly” z możliwością nauki gry na gitarze

17.00 Próby zespołu muzycznego „Radioaktywni”

19.00 Zajęcia ruchowe – taniec „Zumba” z profesjonalnym trenerem. Cena zajęć: 12zł/h lub karnety: 4 wejścia 44 zł, 8 wejść 80 zł; szczegóły tel. 601 143 083

WTORKI:

Zajęcia dla dzieci:

16.00 Zajęcia świetlicowe: tenis stołowy, gry i zabawy świetlicowe - zajęcia bezpłatne

17.30 Zajęcia plastyczne dla dzieci i młodzieży

17.30 Aikido dla dzieci i młodzieży

Zajęcia dla dorosłych:

19.00 Próby zespołu „Blue Dragonfly” z możliwością nauki gry na gitarze

ŚRODY:

Zajęcia dla dzieci:

16.00 Zajęcia świetlicowe: tenis stołowy, gry i zabawy świetlicowe, piłkarzyki - zajęcia bezpłatne

Zajęcia dla dorosłych:

17.00 Próby zespołu muzycznego „Radioaktywni” - zajęcia bezpłatne

18.30 Próby Orkiestry Dętej Grzybowice

19.00 Zajęcia ruchowe – taniec „Zumba” z profesjonalnym trenerem. Cena zajęć: 12zł/h lub karnety:

4 wejścia 44 zł, 8 wejść 80 zł; szczegóły tel. 601 143 083

CZWARTKI:

Zajęcia dla dzieci:

16.00 Zajęcia plastyczne dla dzieci z profesjonalnym instruktorem - udział bezpłatny

16.30 Zajęcia świetlicowe: tenis stołowy, gry i zabawy świetlicowe, piłkarzyki - zajęcia bezpłatne

17.00 Próby młodzieżowego zespołu tanecznego - zajęcia bezpłatne

17.00 Zajęcia szachowe dla dzieci z profesjonalnym trenerem - zajęcia bezpłatne

17.30 Aikido dla dzieci i młodzieży

Zajęcia dla dorosłych:

17.00 Próby zespołu muzycznego „Radioaktywni” - zajęcia bezpłatne

PIĄTKI:

Zajęcia dla dzieci:

16.00 Zajęcia świetlicowe: tenis stołowy, gry i zabawy świetlicowe, piłkarzyki - zajęcia bezpłatne

Zajęcia dla dorosłych:

17.00 Kółko florystyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych z profesjonalną florystką - zajęcia bezpłatne, co drugi tydzień