

## INFORMACJA O SEMINARIACH PROPONOWANYCH W ROKU AKADEMICKIM 2024/2025

(Z poniższej listy można w ramach opłaty semestralnej wybrać trzy „przedmoty”.

Szczegółowe terminy realizacji zajęć znajdują się w harmonogramie)

**JĘZYK ANGIELSKI (L. Kwoka)** – prowadzony jest na różnych poziomach zaawansowania i porusza tematy oraz słownictwo przydatne w codziennym życiu, podczas podróży. Każda lekcja trwa 55 min. Zajęcia są prowadzone **stacjonarnie – ul. Lea 114**, raz w tygodniu. Grupa może liczyć od 15 osób.

**TRENING PAMIĘCI I UMYŚŁU (M. Rakoczy)** – warsztaty których celem jest ćwiczenie sprawności intelektualnej w przyjemny dla słuchaczy sposób. Podczas zajęć wykonywane są różnego rodzaju zadania trenujące pamięć, spostrzegawczość, logiczne rozumowanie, zdolności językowe itp. Zajęcia trwają ok. 90 min. i odbywają się w formie **stacjonarnej - ul. Lea 114**. Grupa może liczyć do 25 osób.

**MUZYKA KLASYCZNA (A. Wyżga-Rysiewicz)** - to warsztaty dla melomanów. Pozwolą poszerzyć wiadomości na temat wielkich kompozytorów i muzyki klasycznej. Prelekcje przeplatane są specjalnie wyselekcjonowanymi przykładami utworów. Zajęcia trwają ok 75 min. i odbywają się **stacjonarnie - ul. Lea 114**. Grupa może liczyć do 30 osób.

**WARSZTATY KALIGRAFII (A. Kryszczak)** - to zajęcia dla osób chcących zmierzyć się z zadaniami manualnymi. Podczas całego semestru poznają Państwo tajniki jednej z technik kaligrafii i będą mogli praktykować przy użyciu specjalnych piór. Zajęcia trwają ok 75 min. i odbywają się **stacjonarnie - ul. Lea 114**. Grupa może liczyć 10 osób.

<https://www.facebook.com/pedzlomaniazpioremwtle/>

**FILOZOFIA. WYBRANE ZAGADNIENIA (Ł. Kołoczko/A. Płoszczyniec)** – to wykłady dotyczące zarówno historii filozofii, ale także poruszające problemy z którymi zmagają się współcześni myśliciele. Prowadzący są bardzo otwarci na dyskusje ze słuchaczami. Zajęcia trwają ok. 90 min. i odbywają się **stacjonarnie - ul. Lea 114 oraz online**. Grupa może liczyć do 50 osób.

**HISTORIA KRAKOWA (E. Bajorek)** - wykłady poruszające zagadnienia i ciekawostki dotyczące rozwoju naszego miasta w ujęciu historycznym oraz życiorysy i twórczość znamienitych krakowskich artystów. Zajęcia trwają ok. 90 min. i odbywają się **stacjonarnie - ul. Lea 114 oraz online**. Grupa może liczyć do 50 osób. <https://www.facebook.com/krakonik1>

**KRĘTE ŚCIEŻKI WYCHOWANIA (A. Cygan, M. Rakoczy)** – są to wykłady dotyczące różnych koncepcji pedagogicznych, problemów i stylów wychowania, które obecnie funkcjonują lub zdobywają popularność. Zajęcia trwają ok. 90 min. i odbywają się **stacjonarnie - ul. Lea 114 oraz online**. Grupa może liczyć do 50 osób.

**STYLE ARCHITEKTONICZNE (D. Plutecka)** - wykłady dotyczą zagadnień z zakresu historii architektury. Na podstawie przykładów przedstawione zostaną cechy charakterystyczne m.in. stylów: jońskiego, romańskiego, gotyckiego itp. Zajęcia trwają ok. 90 min. i odbywają się w trybie **stacjonarnym – ul. Warszawska 24 oraz online**. Grupa może liczyć do 90 osób.

**WYKŁADY PODRÓŻNICZE (A. Kryszczak, K. Szuba)** – to cykl spotkań z podróżnikami, którzy opowiadają o pięknych zakątkach Azji i Europy, przedstawiają ciekawostki, pokazują zdjęcia i dzielą się swoimi doświadczeniami. Zajęcia trwają ok. 75 min. i odbywają się **stacjonarnie - ul. Lea 114 oraz online**. Grupa może liczyć do 50 osób.

**HISTORIA SZTUKI OGRODOWEJ (A. Knapik)** – to cykl wykładów podczas których nie tylko zaprezentowane zostaną przykłady renesansowych, czy barokowych ogrodów z Polski i Europy. Poznamy również tajemniczy świat zielonych labiryntów, szumiących fontann, egzotycznych zwierzyńców i oranżerii. Zajęcia trwają ok. 75 min. i odbywają się w trybie **stacjonarnym - ul. Lea 114 oraz online**. Grupa może liczyć do 50 osób.

**REKREACYJNO-RUCHOWE (A. Łagosz-Michalec)** – zajęcia wykorzystują ćwiczenia ogólnorozwojowe dla podtrzymania ogólnej sprawności psychofizycznej w wieku senioralnym. Zajęcia trwają 45 min. i odbywają się **stacjonarnie ul. Kamienna 17** raz w tygodniu. Grupa może liczyć do 15 osób.

**LATINO SOLO (A. Cygan)** – zajęcia taneczne w rytmach: m.in. samby, rumbi, tanga, czy salsy. Usprawniają nie tylko ciało, ale także pamięć, koordynację, równowagę, orientację w przestrzeni. Opierają się na budowaniu prostych choreografii. Zajęcia trwają 50 minut i odbywają się **stacjonarnie - ul. Lea 114** raz w tygodniu. Grupa może liczyć do 10 osób.

**BACHATA LADY STYLE (A. Cygan)** – to zajęcia taneczne, solo dla Pań pozwalające na wyrażenie swojej kobiecości w zmysłowy sposób pełen wdzięku i ekspresji. Na końcu nie zapominamy o ćwiczeniach oddechowych i uelastyczniających. Zajęcia trwają 50 minut i odbywają się **stacjonarnie - ul. Lea 114** raz w tygodniu. Grupa może liczyć do 10 osób.

**ĆWICZENIA NA KRZESŁACH (A. Cygan)** – są to zajęcia dla osób, które z różnych powodów nie mogą lub nie lubią ćwiczyć na podłodze. Polegają na wykorzystywaniu ćwiczeń usprawniających całe ciało, poprawiających zakresy ruchomości stawów, gibkość, pamięć i koordynację ruchową oraz wzmacniających mięśnie. Zajęcia trwają 50 minut i odbywają się **stacjonarnie - ul. Lea 114** raz w tygodniu. Grupa może liczyć do 13 osób.

**ZDROWY KRĘGOSŁUP I RELAKSACJA** – ćwiczenia mają na celu wzmacnianie mięśni, wypracowanie prawidłowej sylwetki oraz umiejętność relaksacji. Zapobiegają bólom kręgosłupa, gdyż pozwalają na pracę ciała zarówno w pozycjach izolowanych, jak i w częściowym odciążeniu podczas parterowych ćwiczeń na macie. Dla urozmaicenia i zwiększenia efektywności

wykorzystywane są tutaj także czasem drobne rekwizyty. Zajęcia trwają 50 minut i odbywają się **stacjonarnie - ul. Lea 114** raz w tygodniu. Grupa może liczyć do 13 osób.

**PILATES I STRETCHING** – zajęcia mają na celu wzmacnianie mięśni głębokich i ścięgien, wypracowanie prawidłowej sylwetki i równowagi, naukę oddechu spójnego z ruchem, poprawę świadomości ciała i gibkości. Po ćwiczeniach wzmacniających jest czas na rozciąganie. Wykorzystywane są tutaj także czasem drobne rekwizyty, jak piłki, gumy oporowe, drążki gimnastyczne, ciężarki itp.. Zajęcia trwają 50 minut i odbywają się raz w tygodniu w trybie **stacjonarnym - ul. Lea 114**. Grupa może liczyć do 13 osób.

**JOGA (A. Płachta)** – zajęcia dla osób początkujących oraz takich, które preferują ćwiczenia mentalne. Praktyka jogi Kundalini łączy w sobie asany (pozycje), pranajamę (ćwiczenia oddechowe), mantry (słowa lub dźwięki mające duchowe znaczenie) oraz medytację. Zajęcia trwają 50 minut i odbywają się **stacjonarnie- ul. Lea 114** raz w tygodniu. Grupa może liczyć do 15 osób.