



# AKADEMIA PIĘKNEGO CZASU

## WRZESIEŃ / PAŹDZIERNIK 2024

<b>Data i godzina</b>	<b>Aktywność</b>	<b>Prowadzący</b>	<b>Miejsce</b>
23,30 września 2024 r. 7,14,21,28 października 2024 r.  poniedziałek  <b>godz. 13.00-14.00</b>	ZAJĘCIA RUCHOWE aqua fitness	Telewizyjny Klub Kwadransowych Grubasów	Kryta Pływalnia „Wodnik”  (dodatkowa opłata w kasie – wstęp na basen 6,00zł)
23,30 września 2024 r. 7,14,21,28 października 2024 r.  poniedziałek  <b>godz. 17.15-18.15</b>  gr. początkująca marzec '24	LEKTORAT język angielski	Direct School Monika Szatanik	LO im. M. Skłodowskiej- Curie (ul. Konopnickiej 9)  sala 41
23,30 września 2024 r. 7,14,21,28 października 2024 r.  poniedziałek  <b>godz. 18.20-19.20</b>  gr. podstawowa	LEKTORAT język angielski	Direct School Monika Szatanik	LO im. M. Skłodowskiej- Curie (ul. Konopnickiej 9)  sala 41
23,30 września 2024 r. 7,14,21,28 października 2024 r.  poniedziałek  <b>godz. 19.25-20.25</b>  gr. początkująca marzec '23	LEKTORAT język angielski	Direct School Monika Szatanik	LO im. M. Skłodowskiej- Curie (ul. Konopnickiej 9)  sala 41
23,30 września 2024 r. 7,14,21,28 października 2024 r.  poniedziałek  <b>godz. 15.30-16.30</b>	WARSZTATY KOMPUTEROWE	Mariola Paluszek	LO im. M. Skłodowskiej- Curie (ul. Konopnickiej 9)  pracownia komputerowa
1,8,15,22,29 października 2024 r.  wtorek  <b>godz. 17.55-18.55</b>	ZAJĘCIA RUCHOWE gimnastyka rozciągająca	Marta Stryczek	Sala gimnastyczna „SOKÓŁ” ul. Krasińskiego (za placem targowym)
1,8,15,22,29 października 2024 r.  wtorek  <b>godz. 19.00-20.00</b>	ZAJĘCIA RUCHOWE gimnastyka rozciągająca	Marta Stryczek	Sala gimnastyczna „SOKÓŁ” ul. Krasińskiego (za placem targowym)

9,16,23,30 października 2024 r. środa <b>godz. 14.00-16.30</b>	WARSZTATY ARTYSTYCZNE	Barbara Lach	Biblioteka Główna ul. Paderewskiego 3 sala warsztatowa (parter)
25 września 2024 r. 2,9,16,23,30 października 2024 r. środa <b>godz. 17.15-18.10</b> grupa podstawowa	LEKTORAT język włoski	Marcelina Kopaczka	LO im. Marii Skłodowskiej- Curie (ul. Konopnickiej 9)  sala 41
25 września 2024 r. 2,9,16,23,30 października 2024 r. środa <b>godz. 18.15-19.10</b> grupa średniozaawansowana	LEKTORAT język włoski	Marcelina Kopaczka	LO im. Marii Skłodowskiej- Curie (ul. Konopnickiej 9)  sala 41
25 września 2024 r. 2,9,16,23,30 października 2024 r. środa <b>godz. 19.15-20.10</b> gr. początkująca (wrzesień '23 r.)	LEKTORAT język włoski	Marcelina Kopaczka	LO im. Marii Skłodowskiej- Curie (ul. Konopnickiej 9)  sala 41
25 września 2024 r. 2,9,16,23,30 października 2024 r. środa <b>godz. 18.00-19.00</b>	ZAJĘCIA RUCHOWE fitness z elementami tańca	Paulina Kajstura	Sala gimnastyczna „SOKÓŁ” ul. Krasińskiego (za placem targowym)
3,10,17,24,31 października 2024 r. czwartek <b>godz. 16.30-17.25</b>	ZAJĘCIA RUCHOWE gimnastyka rozciągająca	Marta Stryczek	Sala gimnastyczna „SOKÓŁ” ul. Krasińskiego (za placem targowym)
3,10,17,24,31 października 2024 r. czwartek <b>godz. 17.30-18.25</b>	ZAJĘCIA RUCHOWE gimnastyka rozciągająca	Marta Stryczek	Sala gimnastyczna „SOKÓŁ” ul. Krasińskiego (za placem targowym)
25 września 2024 r. środa <b>godz. 17.00</b>  <b>WYKŁAD INAUGURUJĄCY II SEMESTR „APC”</b>	<b>CYKL „W KRĘGU CYWILIZACJI ŚRÓDZIEMNO- MORSKEJ”</b>  <b>WYKŁAD „MUZYKA SFER. O harmonii, kosmosie i dawnym człowieku”</b>	Anna Gebauer	Biblioteka Główna ul. Paderewskiego 3 sala spotkań (parter)

2 października 2024 r. środa godz. 17.00	<b>WYKŁAD</b>  „Zapłątani w Sieci” cz.1  Jak dostrzec problem uzależnienia od wirtualnej rzeczywistości?	<b>Agnieszka Masiewicz</b>  psycholog społeczny, konsultant w obszarze socjoterapii i psychoterapii, trener szkoły dla rodziców, doradca zawodowy	Biblioteka Główna ul. Paderewskiego 3 sala spotkań (parter)
9 października 2024 r. środa godz. 17.00	<b>WYKŁAD</b>  „Zapłątani w Sieci” cz.2  Jak przeciwdziałać uzależnieniu od wirtualnej rzeczywistości?	<b>Agnieszka Masiewicz</b>  psycholog społeczny, konsultant w obszarze socjoterapii i psychoterapii, trener szkoły dla rodziców, doradca zawodowy	Biblioteka Główna ul. Paderewskiego 3 sala spotkań (parter)
16 października 2024 r. środa godz. 17.00  Koszt – 40,00zł – płatne u prowadzącego w dniu warsztatów  Obowiązują zapisy pod nr tel.: 32 215 30 34	<b>WARSZTATY</b>  „TAJNIKI MAKRAMY W TRZECH KROKACH”  Krok 1 LISTEK I PIÓRKO	<b>Pracownia Sznurka Ewelina Puda</b>	Biblioteka Główna ul. Paderewskiego 3 sala warsztatowa (parter)
24 października 2024 r. czwartek godz. 17.00	<b>CYKL „W KRĘGU CYWILIZACJI ŚRÓDZIEMNO-MORSKEJ”</b>  <b>WYKŁAD „FEERIA BARW. O kolorach, pięknie i świetle w dawnej kulturze”</b>	Anna Gebauer	Biblioteka Główna ul. Paderewskiego 3 sala spotkań (parter)

## WYJAZD APC – ŁAŃCUT I RZESZÓW

**19 października** serdecznie zapraszamy na wyjątkową wycieczkę **do Łańcuta i Rzeszowa**. Wyjazd z parkingu przy ul. Paderewskiego (dolny parking przy CH „Stara Kablownia”) o godz. 6.00. **Koszt wyjazdu 205,00zł. W cenie:** bilety wstępu, przewodnik, autokar, ubezpieczenie. **W programie:** zwiedzanie Zamku w Łańcutie wraz z kompleksem parkowym, spacer po Rzeszowie, czas wolny. **Zapisy** przyjmowane są w dziale promocji Miejskiej Biblioteki Publicznej w Czechowicach-Dziedzicach ul. Paderewskiego 3 pokój nr 1.7 (pierwsze piętro) lub pod nr tel. 32 215 30 34 **do dnia 11.10.2024 r.**

**Opłaty** (po wcześniejszym zapisaniu się telefonicznym lub osobistym) prosimy dokonywać na konto: **Miejska Biblioteka Publiczna ul. Paderewskiego 3 43-502 Czechowice-Dziedzice ING Bank Śląski S.A. Oddział w Bielsku-Białej nr rachunku: 89 1050 1070 1000 0024 3308 3363.**

W **tytule przelewu** proszę wpisać **imię i nazwisko** osoby (osób), za które dokonywana jest opłata **z dopiskiem RZESZÓW.**

**Ilość miejsc ograniczona. Zgodnie z Regulaminem, pierwszeństwo zapisu mają Słuchacze „Akademii Pięknego Czasu”. Osoby nie będące Słuchaczami Akademii, mogą wziąć udział w wyjeździe, pod warunkiem dostępności wolnych miejsc. Informujemy, że po 14.10.2024 r. niemożliwe są jakiegokolwiek zmiany na liście uczestników.**

**Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych uczestników wyjazdu dostępna jest na stronie [www Biblioteki](http://www.Biblioteki).**

## **DODATKOWA OFERTA ZAJĘĆ DLA SŁUCHACZY „AKADEMII PIĘKNEGO CZASU” Z LEGITYMACJĄ AKADEMII TANIEJ:**

### **Basen (oferta obowiązuje do 27 czerwca 2025 r.)**

- wtorek, środa, czwartek, piątek między 12.00 a 14.00 (poniedziałek – tylko aqua fitness)

**z wyjątkiem dni świątecznych oraz dni wolnych od zajęć dydaktycznych za okazaniem legitymacji Akademii jedna godzina (dokładnie 68 min) na basenie w cenie 6,00zł**

### **PAKIET LOJALNOŚCIOWY (DOBROSTAN BARBARA MAŁYSZ)**

Od tego semestru, oprócz aktywności w ramach harmonogramu, oferujemy naszym Słuchaczom wyjątkowe zajęcia w ramach pakietu lojalnościowego. Barbara Małysz, instruktorka ze szkoły jogi Dobrostan (ul. Słowackiego 2 – I piętro), przygotowała bardzo ciekawą ofertę, dedykowaną „Akademii Pięknego Czasu”. Dobrostan – kameralna przestrzeń w centrum miasta, w pełni wyposażona we wszystkie pomoce do praktyki, takie jak maty, koce, klocki czy paski, zaprasza serdecznie na zajęcia:

- **jogi terapeutycznej z elementami ćwiczeń Pilates dla początkujących** – wtorek 8.45-10.00. Będą to zajęcia usprawniające, przywracające elastyczność i mobilność. Dostępne dla każdej z osób, niezależnie od kondycji i sprawności. Przyczynią się zarówno do wzmocnienia i uelastycznienia mięśni, jak i polepszenia ruchomości stawów i kręgosłupa.
- **jogi ogólnej dla średniozaawansowanych** – środa 8.45-10.00. Zajęcia te to praktyka pozycji oraz sekwencji pozycji jogi w zgodzie z oddechem, która służy zbudowaniu równowagi oraz siły i elastyczności ciała.

Wymienione powyżej zajęcia trwać będą 75 minut i obejmują techniki oddechowe, rozgrzewkę, część właściwą zajęć oraz relaksację.

Wszystkie panie, które posiadają ważną legitymację, mogą zakupić karnet na **4 zajęcia z 30% rabatem**, czyli **w kwocie 100,00zł**. Zniżka na zakup karnetu obowiązuje w czasie trwania jesiennego semestru, tj. od 23 września do 6 grudnia 2024 r.

Ilość miejsc ograniczona. Osoby zainteresowane zakupem karnetu prosimy o kontakt z koordynatorem Akademii (32 215 30 34, [m.wygoda@mbp.czechowice-dziedzice.pl](mailto:m.wygoda@mbp.czechowice-dziedzice.pl)) tak jak w przypadku pozostałych zajęć z harmonogramu.