

## KRÚŽKY A KURZY / AKTIVITY V DK LÚKY / január – marec 2023

Krúžková / kurzová činnosť v DK Lúky v roku 2023 začne od 9. januára 2023.  
POZOR ŠTÚDIO (DIVADLA) ZA ZRKADLOM začne od 17. januára 2023.

V prípade výskytu mimoriadnej situácie vás budeme informovať o formách výchovno-vzdelávacieho procesu podľa pokynov zodpovedných orgánov SR.

**PLATBY ZA KRÚŽKY JANUÁR – MAREC** uhradiť bankovým prevodom na číslo účtu:  
**SK54 5600 0000 0018 0067 2002**  
**Variabilný symbol a cena krúžku sú uvedené v rozpise nižšie.**

### Poznámka:

- Noví záujemci hradia krúžok po zaslaní a potvrdení elektronickej prihlášky na [kurzy@kzp.sk](mailto:kurzy@kzp.sk)

Bližšie informácie o kurzoch a krúžkoch získate na e-mailovej adrese/telefónnom čísle:  
**EMAIL: [kurzy@kzp.sk](mailto:kurzy@kzp.sk)**  
**TEL: +421 907 614 266**

## KRÚŽKY

---

### VÝTVARNÝ KRÚŽOK PRE VŠETKY DETI RÔZNEHO VEKU

**Utorok / 16:30 – 18:00**

**Streda / 16:30 – 18:00**

Otvárame teraz znovu, našu dielňu rozprávkovú. Kresliť, strihať, lepiť a maľovať sa naučíte hravo a bez strachu. Zvládne to každý, malý aj veľký. Príďte k nám a uvidíte, čo sa všetko naučíte, čo si s nami vytvoríte. Tešíme sa na každého, aspoň trochu hravého.



**Lektorka:** Darina Duffeková

**Miesto:** Nová klubovňa DK Lúky

**Termíny:**

Január / Utorok: 10., 17., 24., 31. / Streda: 11., 18., 25.

Február / Utorok: 7., 14., 28. / Streda: 1., 8., 15.

Marec / Utorok: 7., 14., 21., 28. / Streda: 1., 8., 15., 22., 29.

**Platba: január - marec**

**Utorok: 55,00 €**

**Streda: 55,00 €**

**Údaje k platbe: SK54 5600 0000 0018 0067 2002, VS 216100**

### GRAFOMOTORICKÉ CVIČENIA PRE DETI PREDŠKOLSKÉHO VEKU

**Utorok / 15:00 – 16:30**

Výtvarný krúžok pre predškolákov

Opäť sú tu dielničky pre predškolské detičky a ich šikovné ručičky. Výtvarnými hravými činnosťami budeme spolu rozvíjať jemnú motoriku, predstavivosť a motivovať k písaniu.

Príďte k nám a vaše neposlušné prstíky sa naučia poslúchať.

**Lektorka:** Darina Duffeková

**Miesto:** Nová klubovňa DK Lúky

**Termíny:**

Január / Utorok: 10., 17., 24., 31.

Február / Utorok: 7., 14., 28.

Marec / Utorok: 7., 14., 21., 28.

**Platba: január – marec – 55,00 €**

**Údaje k platbe: SK54 5600 0000 0018 0067 2002,  
VS 216101**



## TVORIVÝ ATELIÉR

**Štvrtok / 16:00 - 17:30**

Tvorivý ateliér je zameraný na výtvarné vzdelávanie hravou formou pre tých najmenších, deti vo veku 4 – 6 rokov. V rámci výtvarných činností majú deti priestor prejať svoj prirodzený talent, rozvíjať fantáziu, naučiť sa rôzne výtvarné techniky a v neposlednom rade rozvíjať jemnú motoriku. Naším cieľom je dať deťom dostatok podnetov a zážitkov, aj zo sveta umenia, na rozvoj ich kreativity. Neváhajte a pridte medzi nás.

**Lektorky:** Monika Krajňáková – Kepičová

**Miesto:** Nová klubovňa DK Lúky

**Termíny:**

Január / Štvrtok: 12., 19., 26.

Február / Štvrtok: 2., 9., 16.

Marec / Štvrtok: 2., 9., 16., 23., 30.

**Platba: január - marec - 55 €**

**Údaje k platbe: SK54 5600 0000 0018 0067 2002,  
VS 216100**



## ŠTÚDIO (DÍVADLA) ZA ZRKADLOM

**Divadlo Za zrkadlom** je projekt pravidelných autorských divadelných inscenácií, ktoré v spolupráci s KZP pripravujú profesionálni divadelníci na doskách javiska veľkej sály DK Zrkadlový háj. V tejto dramaturgii vznikla aj prvá inscenácia pôvodného rodinného muzikálu Alica v krajine zázrakov. Pri **Divadle za zrkadlom** vzniká preto priestor pre všetkých záujemcov o divadelné umenie. Štúdio (Divadla) za zrkadlom v Dome kultúry Lúky, do ktorého sa môžu prihlásiť deti od 5 do 18 rokov, bude znovu otvorené všetkým Petržalčanom, ktorí majú záujem pravidelne sa divadlom zaoberať vo svojom voľnom čase.



V Štúdiu (Divadla) za zrkadlom budú vyučovať profesionálni dramatickí umelci a umelkyne s pedagogickým vzdelaním a skúsenosťami: Zuzana Haasová, Marcel Nemeč, Matej Struhár

**RYBKY / Utorok 15:30 – 17:00 / 4 – 6 rokov / Lektor Matej Struhár**  
**PULCI / Streda 15:30 – 17:00 / 5 - 7 rokov / Lektorka Zuzana Haasová**  
**ŽABY / Štvrtok 15:00 – 16:30 / 8 - 12 rokov / Lektor Marcel Nemeč**

#### **ROZVRH HODÍN:**

##### **Utorok 15:30 – 17:00**

Január / Utorok: 17., 24., 31.

Február / Utorok: 7., 14., 28.

Marec / Utorok: 7., 14., 21., 28.

##### **Streda 15:30 – 17:00**

Január / Streda: 18., 25.

Február / Streda: 1., 8., 15.

Marec / Streda: 1., 8., 15., 22., 29.

##### **Štvrtok 15:00 – 16:30**

Január / Štvrtok: 19., 26.

Február / Štvrtok: 2., 9., 16.

Marec / Štvrtok: 2., 9., 16., 23., 30.

**SUMA RYBKY / 50 €**

**SUMA PULCI / 50 €**

**SUMA ŽABY / 50 €**

**Údaje k platbe: SK54 5600 0000 0018 0067 2002, VS216103**

## **KURZY**

---

### **ZDRAVOTNÉ CVIČENIE**

**PONDELOK / 17:00 – 18:00**

**STREDA 17:00 – 18:00**

Cieľom tréningov je zbavenie sa bolesti chrbta cez posilnenie a uvoľnenie svalstva a naučenie sa správnych pohybových stereotypov a návykov, ktoré každodenne vykonávame. Práve počas dňa, v bežnom živote, si ľudia spôsobujú najväčšie problémy pohybovými návykmi, ak ich nevykonávajú správne. A to je dôvod, prečo sa naučiť ako sa správne zohnúť, po niečo natiahnuť, alebo zdvíhať veci zo zeme, ale aj vystupovať z auta, či ráno z postele.

Tréning je zameraný na pohybový aparát, správne dýchanie. Tiež na nápravu držania tela a spoločné zapájanie svalov a svalových slučiek. Cvičenia sú zamerané na posilnenie hlbokého stabilizačného systému.

**Lektorka:** Silvia Marinová

**Miesto:** Baletná sála

**Termíny:**

Január / Pondelok: 9., 16., 23., 30. / Streda: 11., 18., 25.

Február / Pondelok: 6., 13., 20., 27. / Streda: 1., 8., 15., 22.

Marec / Pondelok: 6., 13., 20., 27. / Streda: 1., 8., 15., 22., 29.

**Vstupné: 3,00 € /**

**Vstupenku zakúpíte na recepcii DK Lúky.**

## **SVET ZDRAVIA – JOGA**

**PONDELOK / 19:00 – 20:00**

V rámci kurzu sa spoločne s lektorkou Ivanou Latákovou budete venovať viacerým druhom a oblastiam jógy: power yoga, hatha yoga, hormonálna yoga, relax yoga, yoga pre vybrané časti tela (zdravý chrbát, krčnú chrbticu, bedrové kĺby a pod.). Môžete sa tešiť na vlastné zostavy, súkromné hodiny yogy, meditácie, vybrané dychové techniky.

**Vhodné pre:** mierne pokročilý, pokročilý, začiatočník

**Lektorka:** Ivana Latáková

**Miesto:** Baletná sála

**Termíny:**

Január / Pondelok: 9., 16., 23., 30.

Február / Pondelok: 6., 13., 20., 27.

Marec / Pondelok: 6., 13., 20., 27.

**Vstupné: 3,00 €**

**Vstupenku zakúpíte na recepcii DK Lúky.**



## **HAPPY DANCE KIDS**

**ŠTVRTOK / 17:30 – 18:30**

Máte doma dieťa, ktoré sa pri počutí hudby hneď začne hýbať? Poskytnite mu hodinu nepretržitého tanečného vybláznenia sa, s množstvom rôznych melódii a choreografií rôznych štýlov. Tiež bude vedené aj tvorivo myslieť a vyskúša si, vymyslieť s ostatnými deťmi vlastný tanček. Ak máte dieťa približne vo veku 6 – 10 rokov, menej alebo viac podľa vášho uváženia, privedte ho zatancovať si, zabaviť sa a spoznať nových kamarátov.

Lektorka Saška – má skúsenosti s rôznymi druhmi tanca, balet, rock and roll, súčasný tanec a contemporary dance, latinskoamerické tance, zumba inštruktor a.i. Tancovala v tanečnej skupine Latiniko, neskôr v Bralene, Divertide, Salsa by Norike.

**Lektorka:** Alexandra Petrášová

**Miesto:** Baletná sála

**Termíny:**

Január / Štvrtok: 12., 19., 26.

Február / Štvrtok: 2., 9., 16., 23.

Marec / Štvrtok: 2., 9., 16., 23., 30.

**Vstupné: 3,00 € /**

**Vstupenku zakúpíte na recepcii DK Lúky.**



## **LATINO DANCE**

**ŠTVRTOK / 19:00 – 20:00**



Na hodine latino dance sa vystrieda viacero tanečných štýlov ako salsa, merenge, flamenco, kizomba, kumbia, chacha, samba, mambo, quebradita, reggaeton a.i. Lektorka Alexandra Petrášová vás prevedie týmto zážitkom, kde môžete byť autentické, radostné a domov odchádzať šťastné. Sama hovorí: Tanec milujem. Keď som ako 7 ročná prvýkrát počula Santanu, vedela som, že latino je moje. Keď počujem pravú latinskoamerickú hudbu, cítim sa ako doma a okamžite mi naskakuje choreografia. V úplných začiatkoch som tancovala v tanečnej skupine Latiniko, neskôr v Bralene, Divertide, Salsa by Norika a pred 10timi rokmi sa stala inštruktorkou zumbly.

„Tanec ti umožňuje nájsť sa a opustiť v rovnakom čase.“ Neváhajte a prídte objaviť svoj skrytý talent.

**Lektorka:** Alexandra Petrášová

**Miesto:** Baletná sála

**Termíny:**

Január / Štvrtok: 12., 19., 26.

Február / Štvrtok: 2., 9., 16., 23.

Marec / Štvrtok: 2., 9., 16., 23., 30.

**Vstupné: 3,00 € /**

**Vstupenku zakúpíte na recepcii DK Lúky.**



## ROPE SKIPPING – SKÁKANIE CEZ ŠVIHADLO

**STREDA / 19:00 – 20:00 / začíname od februára 2023**

Skákanie cez švihadlo nie len pre dospelých.

Rope skipping je skákanie cez švihadlo. Skáča sa cez krátke aj dlhé švihadlo, jednotlivito, vo dvojiciach, trojiciach, či skupinách. Rope skipping poskytuje veľa možností na netradičné, zábavné a navyše veľmi efektívne cvičenie. Zvýšite si telesnú zdatnosť a kondíciu a v neposlednom rade sa vyskáčete zo stresu z práce. Neváhajte a prídte si zaskákať spolu s rope skipping acadamy. Zvládne to každý.

**Lektorka:** Pavlína Hadová

**Miesto:** Malá sála

**Termíny:**

Február / Streda: 1., 8., 15., 22.

Marec / Streda: 1., 8., 15., 22., 29.

**Vstupné: 3,00 € /**

**Vstupenku zakúpíte na recepcii DK Lúky.**



## KURZ STOLNÉHO TENISU PRE DETI

**PIATOK / 15:00 – 16:00 / začíname od februára 2023**

Máš rád stolný tenis? Chcel by si sa zlepšiť, naučiť pravidlá, zahrať si s kamarátmi? Neváhaj a príd medzi nadšencov tohto krásneho športu. Pod vedením našej stolnotenisovej legendy Alice Grofovej Chladekovej možno objavíš v sebe skrytý talent.

Čakáme na teba. Rakety, loptičky máme. Stačí len prísť.

**Lektorka:** Aliva Grofová Chladeková  
**Miesto:** Telocvičňa DK Lúky  
**Termíny:**  
Február / Piatok: 3., 10., 17.  
Marec / Piatok: 3., 10., 17, 24., 31.  
**Vstupné: 3,00 € /**  
**Vstupenku zakúpíte na recepcii DK Lúky.**



## TELOCVIČŇA DK LÚKY

---

### STOLNÝ TENIS PRE VEREJNOSŤ

**NEDEĽA / 9:00 – 12:00**

**Vstupné: 3,00 €**, seniori 1,00 €

### RAKETOVÍ SENIORI / STOLNÝ TENIS PRE SENIOROV

**PIATOK / 08:00 – 12:00**

**Vstupné: seniori 1,00 €**

## ĎALŠIE AKTIVITY – NOVÁ KLUBOVŇA A KOMUNITNÁ ZÁHRADA

---

### MALÍ, ALE HRAVÍ

**STREDA / 10:00 – 12:00**

Pod' sa hrať, pod' medzi nás a nových kamarátov. Malí, ale hraví je doobedňajší interaktívny program pre deti, v rámci voľnej herne, primárne určený mamičkám s deťmi na rodičovskej dovolenke (cca 1 – 3 roky) alebo tím, ktorí opatrujú deti predškolského veku.

Ak radi trávite čas s priateľmi alebo hľadáte nových, radi sa učíte nové veci, ste vítaní. Každú stredu sa v rámci voľnej herne budeme hrať, tvoriť, učiť sa. Ak chcete viac, staňte sa aktívnou mamičkou a spolu s nami sa podieľajte na tvorbe programu pre deti, ale aj pre mamičky (fundraising, semináre, poradenstvo, workshopy,...).



**Miesto:** Nová klubovňa DK Lúky

**Vstupné:** 3 € na rodinu

**Vstupenky k zakúpíte v sieti Ticketportal alebo v pokladni v DK Lúky.**

### Komunitná záhrada ako priestor na prenájom:

**Kontakt:** [dkl@kzp.sk](mailto:dkl@kzp.sk)

**Susedská klubovňa a komunitná záhrada** – miesto pre stretávanie a prepájanie všetkých susedov všetkých generácií

**Narodeninové oslavy** – tematické, s tvorivými aktivitami

**Firemné akcie** – interaktívny priestor k usporiadaniu spoločenských akcií – workshopov, prednášok, networkingov, školení, prezentácií, predvádzania produktov, ale aj zábavných firemných večierkov.