

STREFA  
RELAKSU

**MSK:**

**...to możliwe!**



[www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

14:30

## YOGA EXFONTE

Zapisz się na jogę  
na Wyspie Kultury!

Wypróbuj tradycyjne ćwiczenia oddechowe i techniki medytacyjne.  
Znajdź spokój wewnętrzny

Sprawdź zajęcia  
w Domu Kultury Widok

15:30

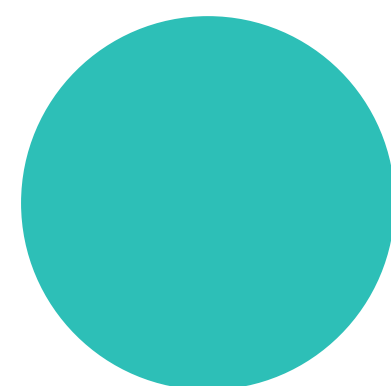
## MASAŻ TAJSKI

Odpęź ciało i umysł przy warsztatach relaksujących z elementami masażu tajskiego

16:30

## ZDROWY KRĘGOSŁUP

Wzmocnij swoją kondycję fizyczną i pozbaądź się wszelkiego napięcia



## ŚCIEŻKA SENSORYCZNA

Pobudzający spacer? Spróbuj poczuć świat inaczej

14:00

## ZENTANGLE

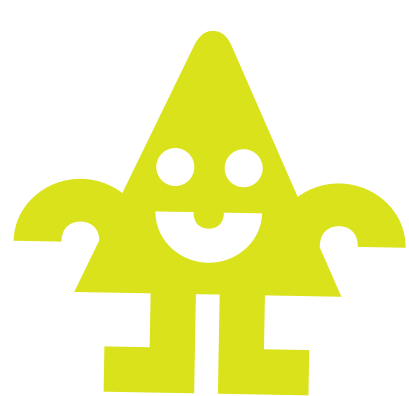
Przekształć proste kształty w skomplikowane wzory.  
Zobacz jak esy-floresy nabierają nowej głębi

16:00

## NEUROGRAFIKA

Zajrzyj do Domu  
Kultury Ariadna

Stwórz harmonijne obrazy, które odzwierciedlą Twoje emocje



**Spróbuj czegoś nowego  
i zapisz się na zajęcia!**

Patronat honorowy:

Patronat medialny:

Obserwuj nas! @miejskastrefakultury



PREZYDENT MIASTA ŁODZI  
HANNA ZDANOWSKA



Facebook



Instagram

STREFA  
MUZYCZNA

**MSK:**

*...to możliwe!*



[www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

14:00 - 15:30  
**EKO  
INSTRUMENT DIY**

Stwórz swój własny eko instrument!

14:00 - 17:30  
**MUZYCZNY KĄCIK  
MALUCHA**

Wybijaj rytmy, rozwijaj wrażliwość na dźwięki,  
stwórz własną melodię

14:30 - 17:30  
**PUNKT GITAROWY**

Chwyć za struny i odgrywaj rytmy,  
wypróbuj instrumenty i poznaj ich specyfikę

**STUDIO PIOSENKI  
MELANGE**

Posłuchaj głosów uczestników zajęć z MSK: Teofilów

14:00

**FOLKOWY START**

Dołącz do wspólnego tańca  
ZPIT Anilana, ZTL Harnam, ZPIT Łódź

14:30

**MAŁY BIGBAND**

Wczuj się w rytm orkiestry z MSK: Teofilów

14:40

**WARSZTATY PERKUSYJNE**

Poczuj muzyczne flow, graj i śpiewaj

15:00

**CHEERLEADERKI 60+**

Obejrzyj i zatańcz razem z cheerleaderkami z MSK: Karolew

15:30

**ZABAWY MUZYCZNE  
dla najmłodszych**

Tańcz i graj

16:30

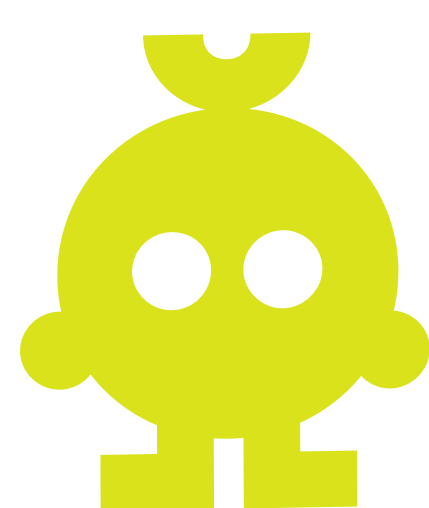
**IMPRO JAZZ**

Pokaz mistrzowski Marka Kądzeli - gitarzysty, kompozytora,  
innowatora, poszukującego nowych brzmień i wyzwań muzycznych z MSK: Niciarniana

17:00

**TANIEC W KRĘGU**

Pokaz i warsztaty z MSK: Chojny



**Spróbuj czegoś nowego  
i zapisz się na zajęcia!**

Patronat honorowy:

Patronat medialny:

Obserwuj nas! @miejskastrefakultury



Facebook



Instagram

STREFA  
FOLKOWA

**MSK:**

*...to możliwe!*



[www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

14:00

## FOLKOWY START

Dołącz do wspólnego tańca, podążaj za tancerzami MSK  
ZPIT Anilana, ZTL Harnam oraz ZPIT Łódź

## GRY I ZABAWY podwórkowe

Poczuj się znowu jak dziecko, spędź czas na podwórku z przyjaciółmi

## SELFIE POINT

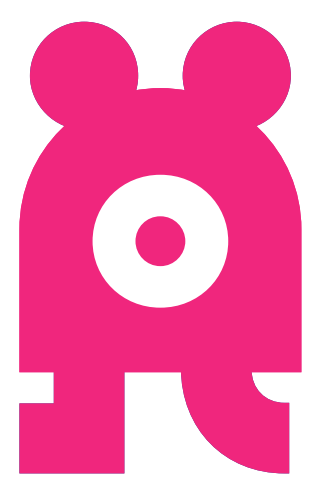
Przymierz folkowy strój i zrób sobie selfie z tancerzami MSK,  
zatańcz Krakowiaka i nagraj wspólnego tiktoka :)

## TAŃCZ Z NAMI

Chcesz wiedzieć jak wyciąć Hołubca?  
Tancerze chętnie Ci pokażą wybrane kroki tańców ludowych

## DOŁĄCZ DO ZESPOŁÓW

Porozmawiaj z tancerzami i dowiedz się jak to jest być w reprezentacji  
Zespołów Ludowych, zapisz się na zajęcia :)



**Spróbuj czegoś nowego  
i zapisz się na zajęcia!**

Patronat honorowy:

Patronat medialny:

Obserwuj nas! @miejskastrefakultury



PREZYDENT MIASTA ŁODZI  
HANNA ZDANOWSKA



Facebook



Instagram

STREFA  
PERFORMA  
TYWNA

**MSK:**  
...to możliwe!



[www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

14:00 - 18:00  
**STACJA TEATRALNA  
INFORMACJA**

Dowiedz się wszystkiego o teatrach w MSK,  
zapisz się na zajęcia i dołącz do zespołu, występuj na naszych scenach

**LOGOWOKALISTYKA**

Śpiewaj i mów, mów i śpiewaj z instruktorami MSK

**Wybierz kategorię „Teatr”  
w zajęciach na [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)  
i znajdź grupę teatralną,  
która chwyci Cię za serce :)  
Odważ się stanąć w świetle reflektorów,  
popraw dykcję, zyskaj pewność siebie  
i spotkaj świetnych ludzi!**

14:00

**CZYTANIE  
PERFORMATYWNE**

Daj nura w lekturę

14:30

**PRÓBA OTWARTA**

Obserwuj aktorów, zobacz jak wyglądają prawdziwe ćwiczenia teatralne

15:00

**SPEKTAKL IMPROWIZOWANY**

Obejrzyj autorski spektakl

15:30

**RECYTACJE I INNE DŹWIĘKI**

Posłuchaj tekstów W. Młynarskiego

16:00

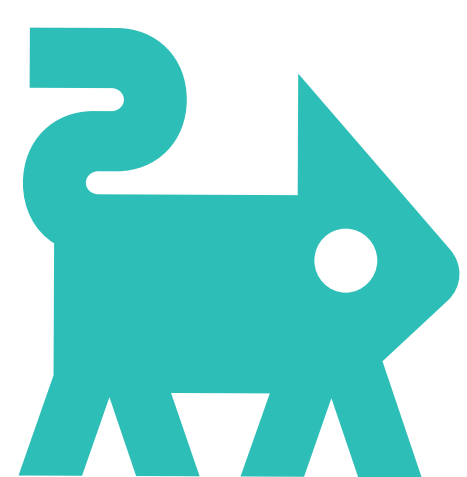
**IMPROWIZACJE TEATRALNO  
MUZYCZNE**

Grupa Impro - daj się wciągnąć w akcję

16:45 - 17:45

**PRÓBA OTWARTA**

Wspólne działanie, dołącz do nas!



**Spróbuj czegoś nowego  
i zapisz się na zajęcia!**

Patronat honorowy:

Patronat medialny:

Obserwuj nas! @miejskastrefakultury



Facebook



Instagram

STREFA  
PLASTYCZNA

**MSK:**

*...to możliwe!*



[www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

**MAŁA FORMA  
CERAMICZNA**

Lep, ugniataj, formuj

**NON STOP KOLOR**

Wybierz swój ulubiony wzór, rysuj, twórz, koloruj bez granic

14:00

**MAŁA FORMA WITRAŻOWA**

Daj się się zauroczyć grą światła i koloru

**BRELOK Z KABLA**

Stwórz upcyklingowy brelok

15:00

**MAŁA FORMA TKACKA**

Złap kilka wątków na raz i utkaj z nami coś niesamowitego

**MONOTYPIA**

Jednorazowy druk płaski, jak będzie wyglądał Twój wzór?

**PAINT THEM ALL**

Malowanie na odlewach gipsowych

16:00

**MAŁY WARSZTAT  
HAFCIARSKI**

Wyhaftuj niezwykle wzory

**ORIGAMI**

Delikatnie składaj i podążaj za schematem.

**KARTKA QUILINGOWA**

Papier można zwiąć na wiele sposobów

17:00

**NON STOP KOLOR KARTKA**

Maluj, rysuj, działaj

**HAPPENING  
MALARSKI**

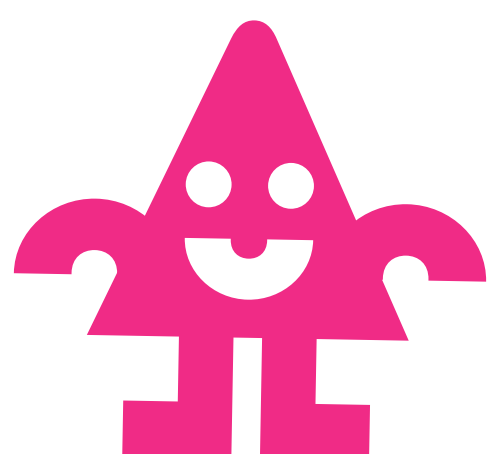
Stwórz wielkoformatowe dzieło

14:00

18:00

**MARTWA  
NATURA**

Inne oblicze sztuki



**Spróbuj czegoś nowego  
i zapisz się na zajęcia!**

Patronat honorowy:

Patronat medialny:

Obserwuj nas! @miejskastrefakultury



Facebook



Instagram