

Oferta zajęć w sezonie 2026/2027

Nasze sekcje

Sekcja	Opis
Akrobatyka grupa otwarta	Zajęcia akrobatyczne rozwijające sprawność, siłę i gibkość. Nauka elementów akrobatycznych, rozciąganie, wzmacnianie ciała oraz rozwijanie koordynacji ruchowej.
Hip-hop QLT	Zajęcia hip-hop rozwijające technikę, rytmikę, koordynację i pamięć ruchową w stylu street. Nauka choreografii, grupy turniejowe i występowe.
Mazuretki/Cheerleaderki O-mega	Zajęcia taneczno-gimnastyczne z rekwizytami rozwijające technikę, koordynację i pracę zespołową. Nauka choreografii, grupy turniejowe i występowe.
Taneczny mix	NOWOŚĆ Rekreacyjne zajęcia taneczne rozwijające poczucie rytmu i swobodę ruchu. Spotkania z tańcem raz w tygodniu, bez występów – po prostu taniec i czysta radość.
Taniec orientalny / taniec brzucha Kaszmir i Zafira	Zajęcia rozwijające technikę tańca orientalnego, koordynację i świadomość ciała. Grupy dla osób początkujących i zaawansowanych.
Taniec Współczesny Enter	Zajęcia rozwijające technikę tańca współczesnego, świadomość ciała, wrażliwość i ekspresję ruchu. Nauka choreografii, grupy turniejowe i występowe.
Teatr Fietter	Zajęcia teatralne rozwijające kreatywność, ekspresję i umiejętności sceniczne. Przygotowywanie spektakli teatralnych.
Chór Chór Na Obcasach	Zajęcia chóralne dla osób lubiących śpiew i wspólne muzykowanie. Rozwijanie emisji głosu, słuchu muzycznego oraz nauka śpiewu wielogłosowego – bez konieczności posiadania wykształcenia muzycznego.
Gitara (wymagany własny instrument)	Nauka gry na gitarze akustycznej lub klasycznej dla początkujących z wykorzystaniem własnego instrumentu.
Ozimska Orkiestra Dęta	Zajęcia zespołowe dla osób grających na instrumentach dętych. Doskonalenie techniki gry, pracy w grupie oraz przygotowanie wspólnego repertuaru koncertowego.
Szkoła im. Zygmunta Antosika (wymagany własny instrument)	Indywidualna nauka gry na instrumencie dętym dla osób chcących rozwijać swoje umiejętności muzyczne. Zajęcia dostosowane do poziomu i możliwości uczestnika.
Wokal indywidualny z emisją głosu	Indywidualne zajęcia wokalne rozwijające technikę śpiewu, emisję głosu i świadomość wokalną. Nauka prawidłowej pracy z głosem oraz przygotowanie repertuaru. Obowiązują przesłuchania.
Zespół wokalny z emisją głosu Power of Sound	Zajęcia wokalne rozwijające emisję głosu, słuch muzyczny i umiejętność śpiewu zespołowego. Praca nad techniką wokalną, interpretacją utworów i wspólnym brzmieniem. Obowiązują przesłuchania.
Fotografia	Warsztaty fotograficzne rozwijające umiejętności techniczne i artystyczne.
Plastyka Plaster	Zajęcia artystyczne rozwijające kreatywność, wyobraźnię i zdolności manualne. Poznawanie technik plastycznych, eksperymentowanie z materiałami i rozwijanie wyobraźni przestrzennej.
Plastyka z el. grafiki warsztatowej	Warsztaty tradycyjnych metod plastycznych wraz z elementami grafiki warsztatowej. Tylko dla dorosłych.
Fit 30+	Energetyczne zajęcia ogólnorozwojowe łączące wzmacnianie, cardio i rozciąganie. Ćwiczenia wspierają poprawę kondycji, modelowanie sylwetki oraz zwiększenie sprawności całego ciała, a wszystko w przyjaznej atmosferze pełnej ruchu i dobrej energii.
Fit senior	Zajęcia dla seniorów ukierunkowane na utrzymanie samodzielności, poprawę kondycji, równowagi i koordynacji oraz zwiększenie ruchomości stawów. Bezpieczne ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego są dostosowywane do możliwości każdego uczestnika.
Joga	Wzmocnienie kręgosłupa i stawów oraz nauka świadomego oddechu. Relaksacja wspierająca lepszą jakość życia.
Joga senior - poranki	Łagodna praktyka jogi wspierająca elastyczność, równowagę i sprawność. Na świadomy ruch i zadbanie o siebie nigdy nie jest za późno.
Kultowe dzieciaki - animacje ruchowo-sensoryczne	Zajęcia sensoryczno-ruchowe wspierające rozwój, koordynację i integrację poprzez zabawę. Idealne na pierwsze kroki w grupie, rozpoczęcie przygody z zajęciami dodatkowymi w DK oraz świetną zabawę.
Język angielski Majsterkowanie	Zajęcia rozwijające umiejętności językowe poprzez aktywne formy nauki i zabawę.
Medytacja&Relaks	NOWOŚĆ Warsztaty rozwijające kreatywność, zdolności manualne i umiejętności techniczne. Zajęcia relaksacyjne łączące medytację, oddech i techniki wyciszenia. Podczas zajęć łączymy praktykę medytacyjną, ćwiczenia oddechowe oraz elementy jogi, by wyciszyć umysł i rozluźnić ciało.

Sekcja	Opis
Pilates	Zajęcia wzmacniające i rozciągające, poprawiające postawę, sprawność oraz świadomość własnego ciała. Ćwiczenia oparte na precyzyjnym i kontrolowanym ruchu, połączone ze świadomym oddechem, wspierają wzmocnienie mięśni głębokich, zwiększenie mobilności i poprawę samopoczucia.
Szachy	NOWOŚĆ Zajęcia rozwijające logiczne myślenie, koncentrację i umiejętność planowania. Podział na poziomy zaawansowania.
Szkoła Dorosłego Człowieka	Spotkania edukacyjne, warsztaty i wydarzenia wspierające aktywność oraz integrację osób starszych. Nawiąż nowe przyjaźnie i czerp z życia pełnymi garściami!
Trening Umiejętności Społecznych	Zajęcia warsztatowe ukierunkowane na rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych, komunikacji oraz empatii.
Zdrowy kręgosłup	Zajęcia ukierunkowane na zdrowie kręgosłupa, poprawę postawy oraz wzmocnienie mięśni stabilizujących. Ćwiczenia zwiększają mobilność, redukują napięcia i uczą prawidłowych nawyków ruchowych.

Znajdź swoją grupę

Sekcja	Nazwa grupy	Rok urodzenia / wiek
Akrobatyka grupa otwarta	-	2019-2013
	QLT kids	2021-2018
Hip-hop	QLT teen	2017-2014
	QLT	2015 i starsi
	O-mega IV	2021-2020
	O-mega III	2019-2018
	O-mega Fresh II	2017-2015
	O-mega Fresh I	2014-2011
Mazuretki/Cheerleaderki	O-mega II	2017-2015
	O-mega I	2014-2011
	O-mega Royal	2011-2005
	O-mega Mama	Dorośli
Taneczny mix	-	2021-2015
Taniec orientalny / taniec brzucha	Kaszmir	Dorośli, os. powyżej 16 lat
	Zafira - gr. początkująca	Dorośli, os. powyżej 16 lat
	Enter III	2021-2019
Taniec Współczesny	Enter II	2018-2016
	Enter I	2016 i starsi
Teatr Fieter	-	Dorośli, os. powyżej 16 lat
Chór	-	Dorośli, os. powyżej 16 lat
Gitara (prywatny instrument)	-	2017 i starsi
Ozimska Orkiestra Dęta	-	Dorośli, os. powyżej 16 lat
Szkołka im. Zygmunta Antosika (prywatny instrument)	Zespół instrumentalny	2013-2008
Wokal indywidualny z emisją głosu	-	2016 i starsi
Zespół wokalny z emisją głosu	Power of Sound	2017 i starsi
Fotografia	-	Dorośli
Plastyka	-	2020 i starsi
Plastyka z el. grafiki warsztatowej	-	Dorośli
Fit 30+	-	Dorośli
Fit senior	-	Seniorzy
Joga	-	Dorośli
Joga dla seniorów - poranki	-	Seniorzy
Kultowe dzieciaki - animacje ruchowo-sensoryczne	Kultowe dzieciaki 3-latk	2023
	Kultowe dzieciaki 4-latk	2022
Język angielski	-	2021-2012

Sekcja	Nazwa grupy	Rok urodzenia / wiek
Majsterkowanie	-	Dzieci/młodzież, dostosujemy do chętnych
Medytacja&Relaks	-	Dorośli
Pilates	-	Dorośli, os. powyżej 16 lat
Szachy	-	2020-2014
Szkoła Dorosłego Człowieka	-	Seniorzy
Trening Umiejętności Społecznych	-	Dzieci
Zdrowy kręgosłup	-	Dorośli

Przy zbyt małym zainteresowaniu sekcje mogą nie powstać. Ostatecznego podziału dokonują instruktorzy.