
Flamenco dla Seniorów. Pasja nie ma metryki!

Warsztaty „Flamenco dla seniorów. Pasja Nie Ma Metryki!” wracają na Targówek!

To druga edycja zajęć taneczno-ruchowych dla seniorek i seniorów, które łączą aktywność fizyczną z dobrą atmosferą i integracją. Pierwsza odsłona pokazała jasno: to działa – uczestnicy nie tylko chętnie wracali, ale część z nich kontynuuje swoją taneczną przygodę.

Tym razem znów zapraszamy do świata flamenco – formy ekspresji, która opiera się na rytmie, emocjach i ruchu. Zajęcia są proste, dostępne i dostosowane do możliwości osób starszych – bez presji, bez wymagań kondycyjnych i bez konieczności wcześniejszego doświadczenia.

W programie m.in.:

- podstawy flamenco i proste układy ruchowe
- ćwiczenia rytmu i pracy z muzyką
- poprawa koordynacji, równowagi i świadomości ciała
- ekspresja poprzez ruch i gest

To propozycja dla osób, które chcą się ruszyć, zadbać o zdrowie i jednocześnie wyjść do ludzi. Bez względu na to, czy ktoś jest aktywny, czy dopiero chce zacząć – ważne jest tylko jedno: chęć spróbowania.

Miejsce: Dom Otwarty, Targówek
Dla kogo: seniorki i seniorzy z Targówka

Ruch, muzyka i dobre towarzystwo – tyle wystarczy, żeby zrobić coś dobrego dla siebie.

Terminy zajęć

czwartki:

- 7.05.2026
- 14.05.2026
- 21.05.2026
- 28.05.2026
- 11.06.2026
- 18.06.2026
- 25.06.2026

godz. 9:00-10:00

Zajęcia bezpłatne - obowiązują zapisy

Zapisy:

- nr telefonu na recepcję/sms - 571 225 505
- mail: zapisy@domotwarty.com.pl
- online: <https://www.strefazajec.pl/course/view/id/86209>

Zajęcia prowadzi Magdalena Siwecka - tancerka, choreografka oraz pedagóżka tańca flamenco.

Karierę taneczną rozpoczynała jako dziecko od tańca klasycznego, nowoczesnego oraz polskiego tańca ludowego. Absolwentka Olsztyńskiego Teatru Tańca. Uczennica wybitnych tancerzy i choreografów – Piotra Galińskiego i Jacka Łumińskiego. Ukończyła historię sztuki na Uniwersytecie Warszawskim, specjalizując się w kostiumologii – przede wszystkim w historii kostiumu baletowego. Tańcem flamenco zajmuje się profesjonalnie od ponad 20 lat. Kształciła się w Polsce i w Hiszpanii u tak znakomitych tancerzy i pedagogów jak Choni Pérez García, Isabel Bayón, Adella Campallo, Yasaray Rodriguez, Manuel Betanzos czy Ángel Atienza. Solistka, choreografka i założycielka dwóch projektów flamenco: PROYECTO FLAMENCO „CORAZÓN Y ALMA” (współpraca z artystami z zagranicy, koncerty w Polsce) oraz CAFÉ CORTAO COMPAÑÍA FLAMENCA (największego amatorskiego polskiego zespołu tańczącego flamenco, który tworzą jej uczniowie).

Uczestniczyła w wielu koncertach, projektach artystycznych i festiwalach prezentujących sztukę flamenco. Występowała między innymi w Teatrze Wielkim w Warszawie na zaproszenie Sinfonii Varsovii podczas festiwalu Festiwal Szalone Dni Muzyki 2013 - muzyka francuska i hiszpańska oraz na międzynarodowym Festiwalu Flamenco MIASTO KRASNALI (CIUDAD DE DUENDES) we Wrocławiu. W swoim doświadczeniu pedagogicznym ma między innymi wieloletnią współpracę ze Szkołą Tańca Riviera w Warszawie, Studio Taneczno - Aktorskim Hanny Kamińskiej działającym przy Państwowej Szkole Baletowej im. Romana Turczynowicza w Warszawie, Szkole DANCEWORLD by Agnieszka Kaczorowska oraz Szkole Tańca Flamenco Triana. Nauczycielka flamenco inkluzywnego czyli zajęć z nauki tańca dla osób z niepełnosprawnościami - od 2018 roku regularnie prowadzi warsztaty z flamenco inkluzywnego we współpracy z „Ekstraklasa Projekt” aktywnym przy Fundacji Pomocna Ręka w Markach k/Warszawy oraz od 2024 roku warsztaty w Centrum Sztuki Włączającej/ Teatr 21 w Warszawie. Uczestniczka szkoleń skierowanych do artystów i kadry tańca w zakresie potrzeb osób g/Głuchych i z niepełnosprawnościami realizowanych w ramach programu „Taniec i Niepełnosprawność - Przekraczanie Granic 2024” Narodowego Instytutu Muzyki i Tańca. Autorka opracowania „Czy to na pewno trudny taniec ...? Osoby niepełnosprawne wobec tańca - budowanie świata bez granic, opartego na samorealizacji w tańcu w oparciu o kreowanie własnej wartości osób z niepełnosprawnościami” prezentowanej podczas XIII Ogólnopolskiej Konferencji Polskiego Forum Choreologicznego (2021 r.) Absolwentka studiów podyplomowych „Choreoterapia (terapia tańcem i ruchem)” w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego we Wrocławiu (2024r.) Pasjonatka. Wszystko co robi jest na 100 % albo i więcej ... nie umie inaczej!

Prosimy o zgłaszanie potrzeby tłumaczenia PJM i innych dostosowań.

Zajęcia są finansowane ze środków Gminnego Programu Rewitalizacji m. st. Warszawy do roku 2030