

FRESHMAG

NR 39 STYCZEŃ 2015



MIKROMUSIC • KASIA MOŚ • GUTEK

KLUB KOSMOS



ŚWIĘTY MARCIN 24
GALERIA MM
POZIOM 3

CZWARTEK

STUDENCKA IMPREZA KLUBOWA

DRINK 5PLN / WHISKY 5PLN

DJ GREGORY

START 21:00

TANI PONIEDZIAŁEK

PRZEZ CAŁY DZIEŃ

BOWLING 50PLN

BILARD 12PLN

SOBOTA

NAJWIĘKSZE HITY

LAT 80' I 90'

SPECJALNA OFERTA URODZINOWA

RABAT 10%

NA WSZYSTKO

PIĄTKI za PIĄTKI

DRINK 5PLN

WHISKY 5PLN

START 20:00



REZERWACJE 61 222 50 51 WWW.KOSMOSKLUB.PL
FACEBOOK.COM/KOSMOSKLUBPOZNAŃ

FRESHMAG.PL

REDAKTOR NACZELNY:

Bartosz Nowacki
bartosz@freshmag.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO:

Dawid Balcerek
dawid@freshmag.pl

WYDAWCA:

Fresh Group
ul. Św. Rocha 19d/17
61-142 Poznań

PROJEKT I SKŁAD:

Adam Korzeń
kontakt@adamkorzen.pl

REKLAMA:

Bartosz Nowacki
519 161 491
Dawid Balcerek
508 243 456
Michał Krupski
695 823 184
reklama@freshmag.pl

WSPÓŁPRACA:

Rafał Szaroleta
Karolina Bachorowicz
Paulina Koszyczarek
Kamil Kantorski
Aleksandra Mensfel
Olivia Guilherme
Julia Kozieł
Sara Wiśniewska
Natalia Bednarz

OKŁADKA:

fot. Bartek Sadowski

NAKŁAD

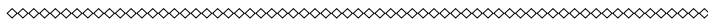
7000 sztuk

Redakcja FRESHMAG nie ponosi odpowiedzialności za zmiany terminów imprez oraz za treść reklam.



INTRO

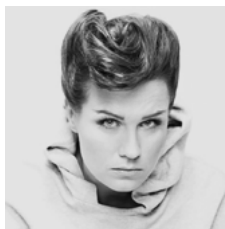
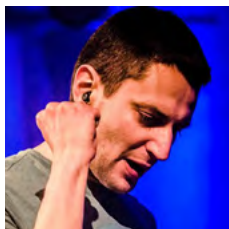
Tekst: Bartosz Nowacki



Redakcja naszego magazynu przywitała 2015 rok w iście wybuchowy sposób, na stoku narciarskim w Czechach. Do teraz odczuwamy trudy tego kilkudniowego wyjazdu i nie ukrywamy, że powrót do rzeczywistości oraz skład styczniowego numeru był dla nas dość ciężki. Oczywiście jak zwykle daliśmy radę i oddajemy w Wasze ręce świeżutki numer naszego magazynu.

Zapraszam do sprawdzenia wywiadu z Gutkiem, który opowiada m.in. o początkach swojej przygody z muzyką, a także o tremie, która jak się okazuje towarzyszy mu do dziś. Gorąco polecam także rozmowę z zespołem Mikromusic, który wspomina o swoich zagranicznych koncertach, jak również o swojej przygodzie z muzyką filmową. Sprawdźcie także wywiad z Kasią Moś - młodą i doskonale zapowiadającą się piosenkarką z Katowic. Jak zwykle polecam też dział „Aktywnie”, w którym Oliwia Guilherme zaprasza Was na 2 treningi – jeden rozgrzewkowy przed wyjazdem na snowboard oraz drugi dla mam.

To tyle tytułem wstępu. W 2015 roku życzymy Wam niezapomnianych uniesień kulturalnych, ambitnych koncertów oraz dzikich imprez, w najlepszych poznańskich klubach, o których jak zwykle dowiecie się z naszego magazynu, a także z naszej strony internetowej freshmag.pl oraz naszego profilu na facebook'u!



{ ludzie }

- 6** Gutek
- 8** Mikromusic
- 9** Kasia Moś

{ kalendarium }

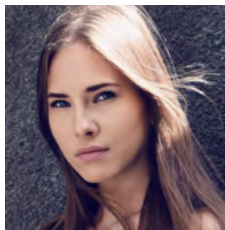
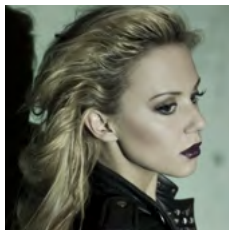
- 10** Koncerty
- 13** Imprezy

{ kultura }

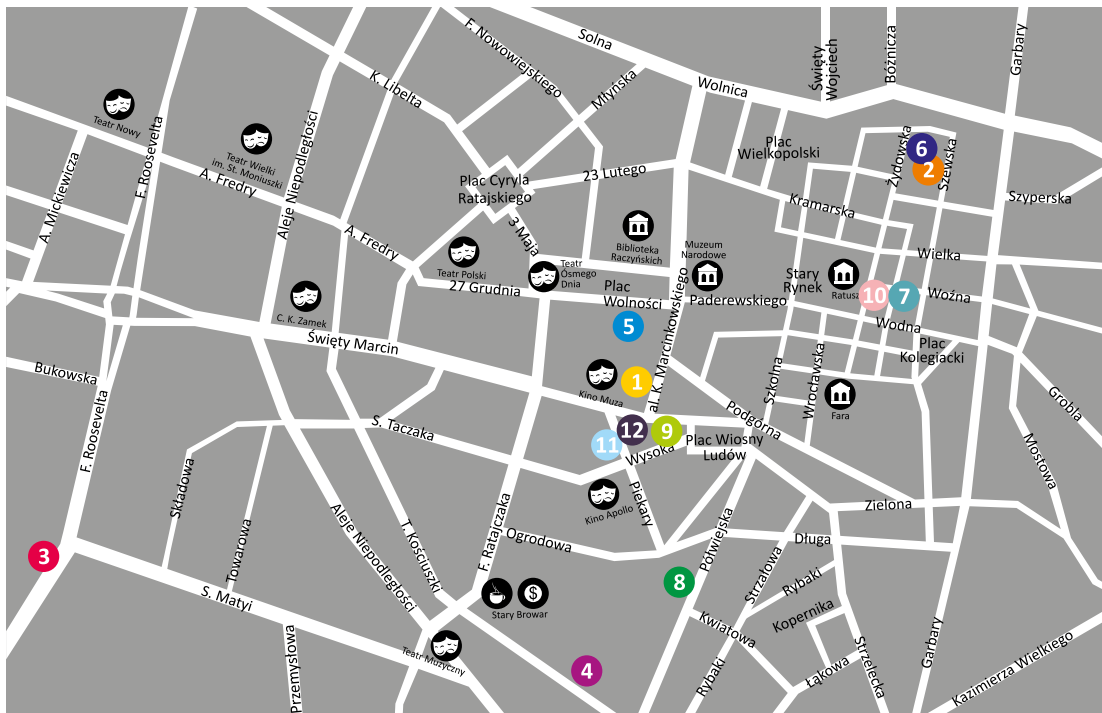
- 18** Przesiew kulturalny
- 19** Film, muzyka, książka

{ lifestyle }

- 20** Trening z Oliwią
- 21** Fresh Mama



Polub nas na facebooku i bądź na bieżąco z imprezowo-kulturalnym życiem miasta
www.facebook.com/freshmagazine



200 m 400 m 600 m 800 m 1000 m



PONAD 170 MIEJSC DYSTRYBUCJI

- KLUBY**
 8 BITOW ul. Garbary 128
 ALLIGATOR ul. Stary Rynek 86
 ATMOSFERA Stary Rynek 61
 BAKER STREET ul. Piekary 22/23
 BLUE NOTE ul. Kościuszki 76/78
 BOGOTA CLUB ul. Św. Marcina 80/82
 BUNUBA CAFE ul. Szewska 20
 CACTUS FACTORIA ul. Ślusarska 5
 CZARNA OWCA ul. Jaskółcza 13
 DRAGON ul. Zamkowa 3
 ESKEBAR ul. Przybyszewskiego 39
 GARBARY OFF ul. Małe Garbary 7
 JOHNNY ROCKER ul. Wieleka 9
 KAWIARNIA NOCNA WIELKIE ul. Taczaka 20
 KLUBOKSIEGANIA ul. Św. Marcina 30
 KOSMOS Święty Marcin 24 (Galeria MM)
 KULTURA ul. Wrocławia 10
 MESKALINA KLUBOKAWIARNIA Stary Rynek 6
 NOWA STUJKA ul. Wielka 18
 OCZY ul. Dominikańska 7a
 OPCJA ul. Polwiewska 18
 POD MINOGA ul. Nowowiejskiego 8
 POD PRETEKSTEM Św. Marcina 80/82
 POP ART CAFE ul. Długa 6
 PROJEKT LAB ul. Grochowe Łąki 5
 RYST ul. Woźna 2/3
 SHAKI Stary Rynek 48
 SHINZ ul. Podgórna 6
 STARE KINO ul. Nowowiejskiego 8
 SZPIKA Stary Rynek 92
 SQ ul. Polwiewska 42
 TAFLA ul. Wrocławia 10
 TROPY ul. Dominikańska 7a
 TROPS ul. Świętego Rocha 9
 TUNEL ul. Wrocławca 4
 U BAZYL ul. Św. Wojciech 28
 UNDERGROUND ROCK BAR ul. Strzelecka 18

- PUBY**
 9 STOP ul. Łączna 6/8
 4CASCENIC PUB ul. Taczaka 11
 84 KROKI ul. Wodna 24
 BASILIUM ul. Woźna 21
 BLACK BALL POOL ul. Wielka 21
 BROGANS IRISH PUB ul. Sułkowska 20a
 BROWAR PUB ul. Polwiewska 42
 CHMIELNIK ul. Żydowska 27
 CZUBA Rynek Zamkowy
 DE JAVU ul. Woźna 21
 FUEGO COCKTAIL BAR Stary Rynek 28
 INFINITY SHOT BAR ul. Jaskółcza 15a
 JAMESON ul. Św. Marcin 26
 LIBERUM VETO ul. Kłasienna 17
 MAMAŁYGA ul. Nowowiejskiego 17
 PIWIARNIA WARKA ul. Świętosławskiego 12
 PIWKO NA PRZECIENIK Stary Rynek 42
 PIWNA STOPA ul. Szewska 17
 POD FILAREM ul. Paderewskiego 11/4
 POWIDOE ul. Długa 6
 PRL ul. Żydowska 11
 RYBOLABART ul. Wieleka 9
 PUB ZA KULISAMI ul. Wodna 24
 ROCK ART PUB ul. Wrocławca 2
 ROCK GARAZD ul. Szewska 7
 ROZLEWNIJA PUB ul. Taczaka 21a
 SETKA PUB ul. Św. Marcin 8
 SHISHA PUB ul. Taczaka 15
 TANNER'S PUB ul. Kłasienna 17/18
 VAN GOCH PUB ul. Żydowska 12
 ZIELONA GES CAFE ul. Nowowiejskiego 8

- HOTELE / HOSTELE**
 CINNAMON HOSTEL ul. Gwamna 10/2
 CINEMA PARADISCO HOSTEL ul. Skowackiego 27/6
 BLOOMING BOUTIQUE HOSTEL ul. Kwiatowa 1
 GARDEN BOUTIQUE HOTEL ul. Wroniecka 24
 HILL HOSTEL ul. Zamkowa 1/2
 HR HOTEL ul. Św. Marcin 61
 VILLA ATELIER ul. Kłasienna 19
 DOCK COCO HOSTEL ul. Taczaka 23
 RETRO HOSTEL ul. Kramarska 1
 SODA HOSTEL ul. Dąbrowskiego 27A
 THE HOTEL ul. Świętosławskiego 12
 TOPAZ ul. Przemysłowa 34a
 VERY BERRY HOSTEL ul. Marcinińskiego 11

- PUNKTY HANDLOWO-USŁUGOWE**
 BOULDER ul. Żmigłowa 1
 BOARDERS SNOWBOARD SHOP ul. Noskowskiego
 BOSSY ul. Ratajczaka 20
 CARTON SHOP ul. Głogowska 20
 FAJOWO EU ul. Św. Marcin 47/7a
 GALERIA MALTA E-PAPIEROS ul. Abp. Barańska 8
 GALERIA PESTKA E-PAPIEROS ul. Solidarności 47
 GLOBAL MULTIBRAND ul. Św. Marcin 9
 HINI BIRAP ul. Długa 15
 NEAT ul. Św. Marcin 45
 PROSTO SHOP ul. Polwiewska 8
 ROCKSIESER ROXY ul. Polwiewska 32
 ROCK LONG LUCK ul. Polwiewska 20
 ROHO ART BOUTIQUE ul. Św. Marcin 47/7
 RUN COLORS ul. Polwiewska 32
 SATISFACTION-SCAR SHOP ul. Długa 13

- SKLEP E-PAPIEROS ul. Obornicka 291
 STARY BROWAR ul. Polwiewska 32
 SUPREME SHOP ul. Polwiewska 11
 TUTU ul. Ratajczaka 3
 UNIHUMAN ul. Długa 13
 VERT ul. Polwiewska 20
 VINYL GATE RECORDSTORE ul. Garmarska 3
- CAFE**
 BABKI CAFE ul. Kramarska 21/2
 CACAO REPUBLIKA ul. Zamkowa 7
 CAFE KAWKA ul. Żydowska 26
 CAFE KLATKA ul. Szewska 19
 CAFE PRYKAWA ul. Wroniecka 18
 CAFE LAWKA ul. Żydowska 8
 CAFE SOHO ul. Witwickiego 2
 CAFE STARY MSTEK ul. Żydowska 9
 CHILLI CAFE Stary Rynek 53/54
 CHIMERA ul. Dominikańska 7
 COPILIA ul. Żydowska 29
 CYRIL ul. Libella 1A
 CZKOLADKA CAFE ul. Żydowska 29
 GOLEBNIK CAFE ul. Wieleka 21
 GWARNA 9 CAFE ul. Gwarna 9
 KAWA KAMP CO ul. Kutrzeby 10
 KAWIARNIA ANGIELKA ul. Żydowska 33
 KAWIARNIA NASTAWNIJA POC Park Wileńskiego
 KAWIARNIA W STAREJ PIEKARNI ul. Rynek Środecki 17
 LA RUNA KAWIARNIA ul. Środka 3
 LAVENDA ul. Wodna 3/4
 MROWISKO ul. Szewska 20A
 OLALA CAFE ul. Garmarska 4
 PIECE OF CAFE ul. Żydowska 29/5
 POST OFFICE CAFE Stary Rynek 25/29
 PSYCHOLOGIA ul. Wodna 17/19
 PTASIE RADIO ul. Tadeusza Kościuszki 74
 STAJKA CAFE ul. Żydowska 10
 STAJKA CAFE ul. Kłasienna 3
 SZPIŁKA CAFE ul. Żydowska 28
 STRAGAN KAWIARNIA ul. Ratajczaka 31
 TACZAKA 20 ul. Taczaka 20
 U MNIE CZY U CIEBIE ul. Gwarna 3

- GASTRONOMIA**
 7 STREET BAR & GRILL ul. Piekary 12a
 4B-8:00 ul. Taczaka 11
 BADZĘTA ul. Kutrzeby 12a
 CESKA HOSPODA ul. Żydowska 26/4
 CIASKARNIA ul. Krzywczaka 42
 CZERWONA PAPRYKA Stary Rynek 49
 FISZKA ul. Taczaka 17/3, ul. Wrocławca 17
 FOOD LOT Parking Franowo ul. Piekary 1
 FUDGE FILLOPHSY ul. Długa 9
 GRAMFON ul. Wrocławca 17
 JUICE DRINKERS ul. Dąbrowskiego 8
 KARMELKOWO Św. Marcin 29
 KOKKO THE CHICKEN BAR ul. Ratajczaka 33
 LAFU PUPU ul. Kwiatowa 5
 LAFU PUPU BAGUETTE ul. Garbary 47
 LAFU PUPU WINGS Stary Rynek 52
 MANEKI ul. Kwiatowa 5
 MARCHEWKOWE POLSKIE ul. Kawłowa 5
 MOLLY'S GRILL BURGERS ul. Kłasienna 2
 MOLOKO SHAKE ul. Rybaka 12
 MOMO ul. Szewska 2
 PAPIEROWKI ul. Zielona 8
 PIEKROZEM KOPROCK ul. Rybaka 22
 PIKA PIWA TAPAS BAR ul. Zamkowa 5
 PINZIMONIO ul. Polwiewska 39
 PIZZA A PEZZI ul. Ratajczaka 36
 PUNKT SPORNY Stary Rynek 27
 PUREE ul. Piekary 25
 PYRA BAR ul. Strzelecka 13
 PYSZNA Stary Rynek 57
 REPUBLIKA ROZ Plac Kolegiacki 47
 RESTAURACJA ul. Dąbrowskiego 67
 TAPAS BAR Stary Rynek 60
 TARSZY CYTADELI Park Cytaдела
 TEK DONER & PIZZA ul. Sieroca 5/6
 TOSKA CANTINE ul. Aleksandra Fredry 9
 WERANDA LUNCH & WINE ul. Chwałkowskiego 32
 YETZTU POZNAŃ ul. Kryniewicza 6
 ZIELONA WERANDA ul. Podamieńskiego 7
 ZIELONE SŁONIE ul. Ratajczaka 18
 ZUPPI ul. Św. Marcin 63

- INFORMACJA**
 CIM ul. Dworcowa 2
 CIM ul. Ratajczaka 44 (Arkadia)
 CIM FILIA LAWKA ul. Bukowska 285
 CIT FILIA CIM Stary Rynek 59/60
 ESTRADA POZNANSKA ul. Wileńska 8
 UZDZIE MIASTA POZNAŃ Plac Kolegiacki 17
- INNE**
 GALERIA MIEJSKA ARSENAL Stary Rynek 6
 KING MUZA ul. Św. Marcin 24
 KING APOLLO ul. Ratajczaka 18
 MK BOWLING ul. Św. Marcin 24 (Galeria MM)
 NAUTILUS TRAINING CENTER ul. Chwałkowskiego 34
 PROFILINGOWA SZKOŁA JEZYKOW OBCHY pl. Wolności 6
 PROGRES HR ul. Św. Marcin 13/5
 PRZYŃTI POSZANIA ul. Kutrzeby 72
 WSNHIO ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10



BITCH PLEASE

PRES.

BLEND

DANCEHALL × GRAFFITI × BEATBOX


23.01.2015

GRAJA.

DO FOLAS

DO TASK

LISTA FB DO 23:00 WSTĘP FREE





dobrze wypieczony klub!

facebook.com/BakerStreetClub

www.bakerst.pl

ul. piekary 22, poznań



GUTEK

NIGDY NIE MIAŁEM WĄTPLIWOŚCI, CO CHCĘ ROBIĆ I PO CO

Tekst: Paulina Koszyzarek

Od 1997 roku związany z zespołem Indios Bravos, w którym jest wokalistą. Na koncertach daje z siebie 200%, co potwierdził ostatnim występem w klubie Blue Note. Charakteryzuje go wspaniały głos i sceniczna charyzma...

Rok 2014 był dobrym czasem dla zespołu Indios Bravos?

Tak, zdecydowanie dobrym. Biorąc pod uwagę to, ile koncertów zagraliśmy w tym roku i jak dobrze zostały przyjęte, uważam ten rok za bardzo udany. Myślę, że nie mogliśmy sobie życzyć, żeby było jeszcze lepiej.

Jesienno-zimowa trasa Indios Bravos przebiegała pod hasłem powrotu do przeszłości, dlatego chciaabym porozmawiać z Tobą o początkach Twojej przygody z muzyką. Jestem ciekawa jakiej muzyki słuchałeś w dzieciństwie, w okresie dorastania?

Przygoda z muzyką zaczęła się zanim zacząłem chodzić. Gdy byłem mały to najbardziej podobały mi się piosenki z „Czterech pancernych” i z bajek. W moim domu rodzinnym muzyka zawsze była obecna. Moi rodzice puszczali mi jej dużo. To były taśmy Pink Floydów, Leonarda Cohena, Roxy Music. Myślę, że w dużej mierze, to właśnie im zawdzięczam swoją pasję.

Kiedy zacząłeś śpiewać i myśleć „to jest to, co naprawdę lubię, co sprawia mi radość”?

Z muzyką byłem związany już w podstawówce, bo wtedy zakładałem pierwsze kapele, próbowałem śpiewać, grać na gitarze, słuchałem różnych gatunków muzyki, chodziłem na koncerty rockowe, bluesowe, na pogoteki. To właśnie wtedy poczułem, że ja też chcę zajmować się muzyką, że to nie jest tylko zabawa.

Od początku wierzyłeś, że uda Ci się tworzyć muzykę oraz w to, że Twoje marzenia się spełnią?

Robiłem to, bo zawsze chciałem to robić i sprawiało mi to przyjemność. Kiedy chcesz śpiewać albo mieć swój zespół, to niekoniecznie jest dla Ciebie istotne, czy od razu odniesiesz sukces komercyjny. Gdy ma się 16 lat, to nie myśli się o takich rzeczach. Na początku jest to robienie czegoś dla samego siebie. Muzyka, z którą obcowaliśmy była wynikiem naszych pragnień, naszego sposobu na realizację, odnalezienia siebie.

Odczuwałeś tremę podczas pierwszych koncertów przed dużą publicznością?

Zawsze odczuwam treść. Do dzisiaj tak jest.

Jak wspominasz początek współpracy z Piotrem Banachem i muzykami sceny hip-hopowej? Pamiętasz jaki wtedy byłeś, co chciałeś osiągnąć, o czym marzyłeś?

Pamiętam. Bardzo chciałem, żeby to, co robimy było czymś, co przyniesie nam satysfakcję, zadowolenie i dumę. Zawsze miałem nadzieję, że piosenki, które śpiewamy będą się podobać. Nie robiliśmy tego tylko i wyłącznie dla siebie, czy naszych znajomych, ale też z myślą o tym, by dotrzeć do ludzi. Chcieliśmy łączyć, a nie dzielić, dlatego w naszych utworach poruszamy ludzkie sprawy.

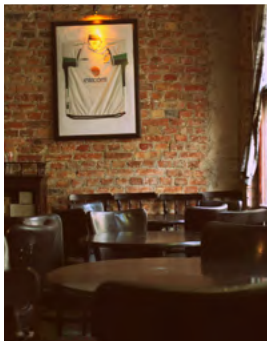
Zauważasz wśród młodych muzyków coraz większe zainteresowanie reggae, czy wręcz odwrotnie? Czy ten rodzaj muzyki ma szansę na rozwój w naszym kraju?

Myślę, że młodzi ludzie zawsze będą inspirować się muzyką reggae i będą chcieli ją grać. Jeśli chodzi o to, co jest popularne w muzyce to uważam, że reggae nie jest na pierwszym miejscu. Gdy myślę o młodych muzykach, których spotykam na swojej drodze to wiem, że czasy się bardzo zmieniły. Kiedyś dla nas było oczywiste, by być odwrotnością mainstreamu. Teraz zauważam odwrotną tendencję. Wszyscy chcą grać pop, być popularni, sławni, lubiani. Nikt nie chce przechodzić przez etapy zapracowania na swoją pozycję. Wszyscy chcą być od razu na szczycie.

Co poradziłbyś utalentowanym ludziom, którzy nie do końca wierzą w siebie?

Jeżeli kochacie muzykę, to obcujcie z nią. Jeśli chcecie ją grać, to grajcie. Próbuajcie, nie bójcie się postawić na szali wszystkiego, bo tylko w taki sposób można do czegoś dojść.

Cały wywiad znajdziecie na freshmag.pl



TANNER'S

Tanner's to klasyczny pub irlandzki (jedyne w Poznaniu), z niepowtarzalną atmosferą i szeroką ofertą dla gości. Obsługa to pasjonaci, którzy przez wiele lat mieszkali w Irlandii i starają się przenieść tamten klimat na poznański grunt. Tanner's współpracuje z Fundacją Kultury Irlandzkiej oraz Towarzystwem Polsko - Irlandzkim.

Proponują duży wybór piw beczkowych - zarówno jasnych, jak i stoutów, piwa pszeniczne i piwa typu ale oraz cydr. Do dyspozycji gości jest również Whisky Bar. W Tannersie grają dużo muzyki na żywo. Co weekend na kameralnej scenie Tanner'sa odbywają się koncerty, w większości akustyczne, w klimacie głównie folk, blues, rock i muzyki improwizowanej. W każdą środę odbywają się tam też sesje muzyki tradycyjnej. Muzycy przybliżają atmosferę Zielonej Wypły wszystkim gościom. Lokal dysponuje salą audiowizualną, gdzie odbywają się także wieczory filmowe. Tanner's to dwa bary umieszczone na dwóch piętrach. Na 5 ekranach telewizyjnych pokazują wszystkie najważniejsze wydarzenia sportowe. Do dyspozycji gości oddają również piłkarzyki oraz dart. W zimie atmosferę podgrzewa kominek, a latem zapraszają do ogródka.

Tanner's to miejsce z charakterem, i niepowtarzalnym klimatem, w sercu Starego Miasta. Zapraszamy do odwiedzania, ale również rezerwacji i imprez zamkniętych.

Do zobaczenia! Slainte Mhath!!!

Godziny otwarcia: pon - niedz: 16:00 - 04:00
ul. Klasztorna 17 / 18, 61-779 Poznań, Poland
T: 61 221 51 07, FB: facebook.com/tannersirishpub



MIKROMUSIK

MUZYKA, KINO I PORTUGALIA

Tekst: Paulina Koszyczarek

~~~~~  
*Grają ze sobą od 2002 roku, a na swoim konczie mają cztery płyty studyjne i dwie koncertowe. Łączą w swojej muzyce trip hop i jazz, co sprawiło, że stali się jednym z najoryginalniejszych zespołów w Polsce. Prawdziwą wizytówką zespołu jest z pewnością Natalia Grosiak i jej charakterystyczny, piękny głos. Na nasze pytania odpowiadają muzyki z Mikromusic.*

**Zastanawialiście się kiedyś, kim bylibyście teraz, gdyby zespół Mikromusic nigdy nie istniał?**

**Natalia Grosiak:** Tak, zastanawiałam się, co bym mogła robić w życiu, gdybym się nie zajmowała muzyką i myślę, że byłabym weterynarzem.

**Dawid Korbaczyński:** Byłbym milionerem.

**Robert Jarmużek:** Pilotem.

**Robert Szydło:** Ja byłbym stolarzem.

**Czy planujecie w najbliższym czasie wydanie kolejnej studyjnej płyty?**

**N.G:** Tak, właśnie piszemy piosenki i przymierzamy się do tego, żeby

w lutym 2015 roku wejść do studia i nagrać płytę.

**Przeczytałam, że pracujecie nad muzyką do filmu. Możecie zdradzić coś więcej?**

**N.G:** Jest to debiut fabularny Bartka Prokopowicza, cenionego operatora filmowego, który opowiada historię swoją i swojej żony. Jego żona, Magda była założycielką fundacji Rak'n'roll. Powstał fantastyczny scenariusz, do którego połowa zdjęć została już zrobiona. Razem z Dawidem piszemy piosenki i soundtrack.

**Na chwilę przenieśmy rozmowę do świata kina. W trasie oglądacie dużo filmów. Czasami na swoim fanpage'u udostępniacie filmowe zagadki dla fanów. Czy istnieją filmy, do których z chęcią wracacie?**

**D.K:** Tożsamość Bourne'a.

**N.G:** To jest ten film, który oglądaliśmy tyle razy i nigdy nie obejrzelśmy do końca. Teraz oglądamy Piratów z Karaibów. Obejrzeliliśmy świetny duński kryminał „Kobieta w klatce”.

**Rok temu graliście w Lizbonie. Chcielibyście tam wrócić? Jak wspominacie ten koncert?**

**N.G:** Pewnie, tym bardziej, że koncert w Portugalii, to był pierwszy koncert naszego trio. Był bardzo dużą motywacją do tego, by stworzyć materiał na ten skład. Pełna sala, przyszło dużo Polonii i Portugalczyków. To był udany koncert.

**Myśleliście o zagranii koncertów w innych krajach niż Polska lub Portugalia?**

**N.G:** Mamy kilka propozycji i mam nadzieję, że uda nam się doprowadzić je do skutku. To nie jest łatwe sprowadzić do innego kraju zespół, który ma oczywiście grupkę fanów, ale nie na tyle tłumną, żeby zapelnąć salę koncertową.

**Napisałiście kiedyś teledysk do piosenki „Za mało” to obraz codzienności, której nie chcecie widzieć i do której nie chcecie się przyznawać.” W jaki sposób staracie się pomóc zwierza-kom?**

**N.G:** Jesteśmy osobami publicznymi, nasz fanpage liczy jakieś 50 tysięcy fanów, więc mamy takie narzędzie w dłoni, możemy pisać na facebooku albo w naszych piosenkach i robić teledyski, w taki sposób, żeby docierać do ludzi z tą informacją, że nam zależy, że się przejmujemy, że to jest ciężkie nas.

**Noworoczne postanowienia zespołu Mikromusic?**

**N.G:** Ja nigdy nie mam żadnych postanowień noworocznych. Uważam, że cały rok należy poświęcać na samodoskonalenie swojej osoby, szanować siebie i swoich bliskich i żyć tak zgodnie ze swoją naturą, jak to tylko możliwe. Jedynym naszym celem jest nagranie nowej płyty.

**Cały wywiad znajdziecie na freshmag.pl**





# KASIA MOŚ

## WIERZĘ W PRAWDĘ MUZYCZNEGO PRZEKAZU

Tekst: Karolina Bachorowicz

*Kasia Moś jest absolwentką Wydziału Jazu i Muzyki Rozrywkowej Akademii Muzycznej w Katowicach, ma na swoim koncie współpracę m.in. z The Pussycat Dolls i Carmen Electra. Specjalnie dla naszego magazynu opowiada o swoich muzycznych wyborach i kompromisach, które nierzadko wiodły na kręte i wyboiste drogi.*

**Oglądając klip do utworu „Break” widzę delikatną kruchą blondynkę, która z manierą faceta podchodzi do baru rodem z filmów country i z impetem wypija szklanek mocnego alkoholu. Konwencja klipu ma charakter mocno groteskowy i przywołuje cover kultowego „Boots are made for walking” Jessici Simpson. Skąd wzięłaś inspirację do tego klipu?**

Owszem wypijam szklanek mocnej, gorzkiej bardzo niedobrej herbaty (uśmiech). A tak na poważnie, to gdy tylko nagrałam utwór „Break” pojawiła się w mojej głowie wizja teledysku, potem z Adamem Gawendą i Mateuszem Dziwisem dopinaliśmy szczegóły scenariusza. Na pewno natchnieniem dla obrazów, jakie pojawiały się w mojej głowie były westerny, chciałam żeby ten klip był zrobiony z tak zwanym jajem.

**W jednym z ostatnich wywiadów pokusiłaś się o stwierdzenie,**

**że najbardziej interesują Cię projekty ambitne. Czy mogłabyś sprecyzować co dokładnie kryje się za tymi słowami?**

Projekty ambitne to te, z których wyniosłam inny rodzaj wrażliwości, nauczyłam się najwięcej, które na stałe zakorzeniły się w mojej głowie, takimi właśnie były „Pasja wg. Św. Marka”, czy „Król Lear” Pawła Mykietyna.

**Na stronie poświęconej swojej twórczości piszesz, że droga którą wybieramy, jeśli bywa bardziej wyboista i mniej kolorowa, to właśnie wtedy tak naprawdę ma moc doprowadzenia nas do celu. Czy na ścieżce Twojej kariery pojawiły się już jakieś przeszkody?**

Swoją przygodę ze śpiewem zaczęłam już jakieś 12 lat temu, swój pierwszy koncert zagrałam gdy miałam 16 lat, od początku starałam się działać tak, aby być w zgodzie ze sobą. Po drodze odrzucając parę propozycji współpracy, potem w chwilach smutku i powątpiewań w sens obranej drogi, które jak każdy z nas niejednokrotnie przeżywałam, zastanawiałam się, czy dobrze postąpiłam, może inna decyzja pozwoliła by mi być w innym miejscu swojej „kariery”. Potem zwykle dochodziłam do wniosku, że chodzenie na duże muzyczne kompromisy to byłoby oszustwo, to nie byłabym ja, zaistniałabym na chwilę, a może wcale, a ludzie wyczuli by fałsz. Wierzę w prawdę muzycznego przekazu, wierzę, że odbiorcy wyczuwają kiedy artysta, muzyk, wokalista jest prawdziwy i tylko wtedy taki artysta ma szansę pozostać w mentalności ludzi na długie lata.

**Słuchając utworu „Zatracam się” doszukujesz się inspiracji zespołem Him, jeśli chodzi o powtarzające się rify. Czy to słuszne spostrzeżenie? Tym razem pozwolę sobie na pytanie skierować do Panów, którzy odwalają kawał dobrej roboty na instrumentach?**

Kompozytorem „Zatracam się” jest mój brat Mateusz, który w zespole gra na skrzypcach oraz śpiewa. My wychowywaliśmy się na muzyce Michaela Jacksona, Skunk Anansie, czy Take 6 oraz na klasyce, zespół Him jest nam mniej znany. Mam ogromne szczęście, że mogę współpracować z tak wybitnymi instrumentalistami, którzy przy okazji są normalnymi, dobrymi ludźmi, a to dla mnie jest bardzo ważne.

**Czego życzysz sobie w nadchodzącym roku? Czy pozwolisz sobie na „Break”, tak jak sugerują słowa piosenki i wrzucisz na luz, czy raczej planujesz postawić na ciężką pracę?**

Chciałabym potrafić bardziej doceniać każdy dzień, zwyczajnie cieszyć się chwilą. Nie chcę przerwy, lubię mieć zaplanowany czas i chcę dalej ciężko pracować, bo to sprawia mi ogromną radość, a co łatwo przychodzi...

**Cały wywiad znajdziecie na freshmag.pl**

Muzyka na żywo,  
wydarzenia sportowe,  
whiskey bar,  
piwo typu LAGERS,  
ALES, STOUTS  
CIDER

PROMOCJE DLA STUDENTÓW



TANNER'S Irish Pub  
ul. KLASZTORNA 18, POZNAŃ  
FACEBOOK.COM/TANNERSIRISHPUB  
TEL. 612215107

### 8.01 CZWARTEK

#### F.O.U.R.S. COLLECTIVE

MESKALINA | START 19 | 15-20 ZŁ

### 9.01 PIĄTEK

#### PÓŁFINAŁ PRZEGLĄDU KAPEL FIRST STAGE

ATMOSFERA | START 21

#### II BLUESOWA WÓSP

BLUE NOTE | START 19

#### HELLO JANUARY ! SELF TITLED + LENNY IS DEAD + USTA MARIANA

U BAZYLA | START 19 | 10 ZŁ

#### POMAU

GOOD TIME RADIO | START 21.30 | 10 ZŁ

### 10.01 SOBOTA

#### TRIBUTE TO MICHAEL JACKSON

SALA ZIEMI MTP | START 20.30 | 99-299 ZŁ



Dnia 10 stycznia, czelowi polscy artyści wystąpią na jednej scenie w poznańskiej Sali Ziemi, ku pamięci muzycznego geniusza wszechczasów - Michaela Jacksona. Ten wyjątkowy koncert będzie kontynuacją projektu „W holdzie Whitney Houston” z 2012 roku. Wśród solistów, którzy swoimi występami okraszają całe wydarzenie, znaleźli się najlepsi polscy wokaliści, wspaniali muzycy, a przede wszystkim wychowankowie utworów mistrza:

Ania Dąbrowska, Kuba Badach, Natalia Kukułska oraz Piotr Cugowski. Kierownictwo muzyczne objął Jacek Piskorz – ceniony producent i aranżer.

#### TNBC, GONZO AND THE PREZIDENTS, THE GHIST, UNDERTAPE

TWOJA STARA | START 21 | 20 ZŁ



W całkiem nowym klubie, w kompleksie OFF Garbary, pod wielo mówiącą nazwą „Twoja Stara” w samym sercu Poznania, odbędą się 4 koncerty, zupełnie różnych od siebie zespołów. Łączy ich tylko jedno - każdy potrafi wejść na wyżyny muzyczne i przeżyć w zupełnie inny stan świadomości. W tym klubie nie było wcześniej za wiele koncertów a miejsce zdecydowanie ma wielki potencjał. Możliwości zostaną sprawdzone w ten styczniowy sobotni wieczór. Na scenie pojawią się: TNBC, Gonzo And The Prezidents, The Ghist, Undertape. Redakcja naszego magazynu gorąco poleca!

#### PRAWOSŁAWNY BALKAŃSKI SYLWESTER: BALKAN SEVDAH

U BAZYLA | START 20 | 20 ZŁ

#### WOWA Z CHARKOWA

TANNER'S | START 20.30

#### WILLSONS

9STÓP | START 21

### 14.01 ŚRODA

#### THE GHIST

GOOD TIME RADIO | START 21

#### MINERALS

MESKALINA | START 19 | 15-20 ZŁ

#### BLOODSTAINED + INCITEMENT + IN TWILIGHT'S EMBRACE

POD MINOGĄ | START 19.30 | 20/25 ZŁ

#### YASKA

ALLIGATOR | START 21

#### SHALOM

POD LIPAMI | START 19

**15.01 CZWARTEK**

**WIELKOPOLSKIE INTEGRACJE ROCKOWE**

ALLIGATOR | START 21

**16.01 PIĄTEK**

**BRZÓZKA**

GOOD TIME RADIO | START 22 | 20 ZŁ

Brzózka to wokalistka, autorka tekstów i muzyki do utworów na swojej debiutanckiej płycie. Pod wpływem wielu inspiracji i ludzi, których spotkała w swoim 25-letnim życiu, wraz z grupą przyjaciół, znakomitych muzyków, stworzyli materiał z melodyjnymi, ale nieoczywistymi piosenkami. Płyta, która ukazać się ma w roku 2015, pełna jest emocji i przewrotnych tekstów. We wrześniu ukazał się pierwszy singiel Brzózki, wraz z teledyskiem.



**XX-LECIE ZESPOŁU AKURAT**

CK ZAMEK | START 19.30 | 30/40 ZŁ

**KING TOMB**

U BAZYLEJA | start 20 | 15-25 ZŁ

**17.01 SOBOTA**

**MATT KELLY LIVE**

TANNER'S | START 20.30

**BEZ SESNU**

ALLIGATOR | START 22 |

**B.O.K. - LABIRYNT BABEL TOUR**

ESKULAP | START 20 | 30/35 ZŁ

**KLEZMAFOUR**

BLUE NOTE | START 20 | 30/40 ZŁ

**19.01 PONIEDZIAŁEK**

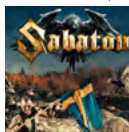
**TRIO BALKAN STRINGS**

BLUE NOTE | START 20 | 30/40 ZŁ

**20.01 WTOREK**

**SABATON**

HALA NR 2 MTP | START 17.30 | 100/120 ZŁ



Kolejna już wizyta szwedzkiej kapeli w Polsce poświęcona będzie promocji wydanego w 2014 roku znakomitego krążka „Heroes”. Na nim znalazła się kolejna w dorobku Sabaton piosenka dotycząca historii Polski, poświęcona rotmistrzowi Witoldowi Pileckiemu „Inmate 4859”. Z pewnością zabrzmi podczas koncertu, obok innych znakomitych kawałków tej znamienitej heavymetalowej załogi. Jako supporty zobaczymy 3 zespoły:

Delain, Battle Beast, Frontside

**ROKKURRÓ + COALS**

POD MINOGA | START 20 | 25/30 ZŁ

**KENSINGTON + UFLY**

BLUE NOTE | START 20 | 25/30 ZŁ

**21.01 ŚRODA**

**YUMA**

GOOD TIME RADIO | START 21

**22.01 CZWARTEK**

**CEZIK & KLEJNUTY**

MESKALINA | START 19 | 15/20 ZŁ

**23.01 PIĄTEK**

**JRM - Robert Burns Night - 25th Anniversary**

TANNER'S | START 20.30 | 15/20 ZŁ

**BAKER STREET MUSIC CLUB**  
| ZAPRASZA |

**MEET & GREET**

**PHARRELL WILLIAMS**

**GRA: DJ MAQOO**  
**SO/31.01.2015**

LISTA FB WSTĘP DO 23:00 FREE

DOBRE WYPieczony KLUB!

facebook.com/BakerStreetClub

www.bakerst.pl

ul. piekary 22, poznan

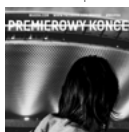


12 kranów  
200 butelek  
z najlepszymi piwami  
z Polski i zagranicy

codziennie od 15:00  
Poznań, ul. Szewska 7

#### MIUOSH

BLUE NOTE | START 19 | 29/34/39 ZŁ



Zapraszamy na występ katowickiego MC i producenta Miouosha. Artysta znany ze współpracy z wieloma osobistościami sceny hip hopowej wystąpi już 23.01.2015 w poznańskim klubie Blue Note. Na koncercie usłyszymy materiał z jego wieloletniej działalności wzbogacony o partie perkusyjne grane na żywo. Koncert będzie promował wydany we wrześniu album „Pan z Katowic”. Rapera będą supportować Sawina & Zielony oraz Druzyna

AA (Arbak/Arson). Zapraszamy!

#### KASIA MOŚ – FRIDAY LIVE STAGE

GOOD TIME RADIO | START 21.30 | 15 ZŁ



Ukończyła szkołę muzyczną im. Fryderyka Chopina w Bytomiu w klasie wiolonczeli i fortepiano. Jest absolwentką Wydziału Jazzu i Muzyki Rozrywkowej w klasie wokalu, Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach. Pobierała lekcje u takich autorytetów jak: Elżbieta Chlebek, Beata Przybytek, Gerald Trotman, Agata Pisko, Anna Serafińska, Marek Bałata. Niedawno odbyła się również oficjalna premiera singla i teledysku „Zatracam Sie” zapowiadającego debiutancki album Artystki, który ukaże się

jeszcze w tym roku.

#### 24.01 SOBOTA

#### KASPROWICZ/MARINCZENKO

TANNER'S | START 20.30 | 10 ZŁ



Serdecznie zapraszamy na szczególne wydarzenie, koncert duetu -Janusz Kasprowicz oraz Stanisław Marinczenko. Gradka dla wielbicieli piosenki autorskiej! Koncert duetu odbiega od stylistyki typowej dla występu bardów. Bogate instrumentarium, t. j. akordeon, buzuki, gitara basowa, mandolina i oczywiście gitary, zmienianie przez wykonawców, głównie Stanisława Marinczenko podczas koncertu, niebawale urozmaica brzmienie,

które eliminuje monotoność występu, zwłaszcza podczas wirtuozerskich popisów multiinstrumentalisty.

#### 25 LAT NA SCENIE ALIANS + GOŚCIE

POD MINOGĄ | START 18

#### II URODZINY ALL IN POZNAŃ: RUST, ASIA I KOTY, SZEZLONG, LRZYSZTOF ZALEWSKI

ATMOSFERA | START 20 | 25/30 ZŁ

#### JERZY POŁOMSKI

CENTRUM KONGRESOWO DYDAKTYCZNE UM | START 16.30 | 60 ZŁ

#### 25.01 NIEDZIELA

#### HANNA BANASZAK & INSPIRO ENSEMBLE

CK ZAMEK | START 18 | 30/40 ZŁ

#### 29.01 CZWARTEK

#### PLUG & PLAY

MESKALINA | START 19 | 15/20 ZŁ

#### 30.01 PIĄTEK

#### CETI – „SONS OF BRUTUS TOUR 2015”

CK ZAMEK | START 20 | 30/40 ZŁ

#### 31.01 SOBOTA

#### MATT KELLY LIVE

TANNER'S | START 20.30

#### IV URODZINY FIRST STAGE

ATMOSFERA | START 20

**9.01 PIĄTEK**

**BITCH PLEASE: TAEK & FIOŁAS**

BAKER STREET | start 21 | lista FB do godz. 23 wstęp free

**MOOVE & GROOVE: RUBIN, HEN, BOOGIE**

OPCJA | start 22

**DUSZNE GRANIE: U KNOW ME PRES: DANIEL DRUMZ**

PROJEKT LAB | start 22



Radiowy projekt Duszne Granie ponownie wraca do klubu! Tym razem łącząc siły z kultową już wytwórnią U Know Me Records. Okazja jest wyjątkowa, ponieważ na początku roku swoją premierę będzie miał kolejny krążek Daniela Drumza pt. „Untold Stories” i to pod hasłem release party tego albumu, wydanego oczywiście na winylu, spotykamy się 9 stycznia 2015 roku w klubie Projekt LAB!

**VIVA LA ZUEVA YORK PRES. HELLO 2015 – DJ NOZ**

SQ | start 22 | lista FB wstęp free do godz. 23 / 20 zł

**FUNKY SLAVA NITE: DJ STRUGI, WOOGIE BOOGIE**

W STARYM KINIE | start 21

**10.01 SOBOTA**

**LET THE DRUM SPEAK: MAQOO & PT. JAY (LIVE DRUMZ)**

BAKER STREET | start 21 | lista FB do godz. 23 wstęp free

**SATURDAY HIT FEVER: DJ ZORAN**

BROWAR PUB | start 21 | Panie do godz. 23 wstęp free / 20 zł

**TANŃCZ BEZ WSTYDU: RUBIN, MATKA, KANGUR**

OPCJA | start 22

**ZA DUSZNO: RUN DUST (US/DE) & ZAUMNE (PL)**

PROJEKT LAB | start 23 | lista FB do godz. 0:00 wstęp free / 15 zł

**RESUME – MUZYCZNE PODSUMOWANIE 2014: NEEVALD, MATTHEW CLARCK**

SQ | start 22 | lista FB wstęp free do godz. 23 / 20 zł

**14.01 ŚRODA**

**TERAPYA TRY IT: DJ TAEK & DJ FIOŁAS**

BROWAR PUB | start 22 | lista FB wstęp free / 5/10 zł



Browar Pub Stodownia oraz duet Fiołas & Taek zapraszają na jesienną odsłonę imprezy Terapia. TeRapYa to imprezy bez muzycznych ograniczeń, będące prawdziwą partykrokerską ucztą. Organizatorzy tego cyklu wychodzą z założenia, że prawie w każdym gatunku muzycznym można znaleźć utwory godne uwagi, które będą Wam dostarczać jak codzienny Rutinoscorbin. Jeśli czujecie się przytłoczeni wszechobecną masówką, TeRapYa jest

lekiem bez recepty.

**PRÓBOWNIA JAM SESSION: PRZED WSCHEDEM SŁOŃCA, DAWID MA PIEC**

OPCJA | start 21



Próbnia to miejsce, w którym miłośnicy słuchania, grania-improvizowania oraz poznawania świeżych dźwięków mogą zagrać próbkę materiału, nad którym pracują i który aktualnie tworzą. Na każde jam session zapraszany jest zespół, który zaczyna jamowanie grając półgodzinną próbkę przed słuchaczami, nie zamykając się z twórczością w salce prób, czy zaciszu domowym. Spotykajcie się, grajcie i rozmawiajcie o muzyce w Opcji.

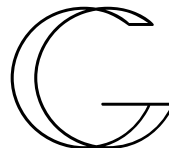
**15.01 CZWARTEK**

**#OPCJA\_B4: RUBIN ROBI RABAN, POLAR**

OPCJA | start 22

**CZyste Dźwięki: ALFRED – WYMIANA VINyli**

W STARYM KINIE | start 19



**GLOBAL**  
multibrand

ARMANI MICHAEL KORS ESPRIT D&G FERRE PINKO

**TOP MARKI**  
**ZAWSZE DO**

**70%**  
**TANIEJ**

MEXX TOMMY HILFIGER RALPH LAUREN I INNE

ul.św. Marcin 9 Poznań  
pn-pt 10.30-18.30 sob 11.00-15.00

facebook.com/GlobalMultibrand



**BAKER STREET  
MUSIC CLUB**  
ZAPRASZA

**10.01.2015**  
**LET THE  
DRUMS  
SPEAK**

**DJ MAQOO**  
FEAT. PT JAY  
**[PERKUSJA LIVE]**

**START 21:00**  
**LISTA FB DO 23:00 WSTĘP FREE**

DOBRE WYPieczony KLUB.

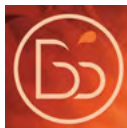
facebook.com/BakerStreetClub

www.bakerst.pl

ul. pieliary 22, poznań

**OCTOBERFEST: DJ MAQOO**

BAKER STREET



Student nie wielbią – pić musi! W każdy czwartek zapraszamy was do klubu Baker Street na cykl imprez: octoBEERfest. Jest to jedyna tego typu impreza studencka w mieście, gdzie dla pierwszych 100 osób czeka schłodzony złoisty trunek z bąbelkami. Imprezę nakręca DJ Maqoo, który zagra nowoczesne klubowe brzmienia urozmaicone o elementy hip-hopu, r'n'b, funky, disco. Dodatkowo klub przygotował dla was promo na barze.

**16.01 PIĄTEK****BITCH PLEASE: TAEK & FIOŁAS**


BAKER STREET | start 21 | lista FB do godz. 23 wstęp free

**FREE FRIDAYS +19: DJ ROBERT**

BROWAR PUB | start 21 | lista FB wstęp free do godz. 12 / 15 zł

**HITY Z SATELITY: RUBIN, FRU, KANGUR, POLAR**

OPCJA | start 22



Hity z satelity to niepowtarzalny smak gummy turbo, oranżady w woreczkach, czy chrupek kupowanych w szkolnym sklepiku. Tej nocy możecie spodziewać się dosłownie wszystkiego. Jedno jest pewne - targać będą Wami najróżniejsze emocje! Z kolei parkietem targać będą Panowie, którzy przemkną jak torpeda pod wszystkich hitach słuchanych niegdyś z jammika na 14-urodzinach Waszej klasowej sympatii. Tej nocy rządzić będą: Captain Jack, Scatman John, Fun Factory, Backstreet Boys, Mr. President, Dr. Alban, Ace of Base, La Bouche.

**BASSTRONOMY FEAT. RADIKAL GURU & CHEEBA**

PROJEKT LAB | start 23 | lista FB 15 zł/20 zł

**ELTRON JOHN, FEELAZ, SAŚIAD**

PTAPTYPY | start 21 | wstęp 12-22 zł

**MIEJSKI PŁAŚ: SIMO & BISKUP**

SQ | start 22

**LATAJĄCY CYRK HRABII I ZAMBONA: THE VANDELAYS**

WOSK | start 23:30 | wstęp 5-15 zł

**17.01 SOBOTA****EKSKLUZYWNE MENELSTWO: DJ IANN**

BAKER STREET | start 21 | lista FB do godz. 23 wstęp free

**TANŃCZ BEZ WSTYDU: RUBIN, HEN, BOOGIE**


OPCJA | start 22

**DRUMOBSESSION #66 WITH MARK SYSTEM**

PROJEKT LAB | start 23

**BERLIN RAVE: WARDITA, PATRYK CANNON, FEELAZ, TRUANT, MINKY**

STARE 8BITÓW | start 21



Twórcy Berlin-Poznań Ekspres przedstawiają nowy projekt, rozpoczynając tym samym cykl imprez pod nazwą BERLIN RAVE. Literalne znaczenie słowa rejv to w przymiotniku „hałaśliwy”; w czasowniku: „zachwycać/ entuzjazmować się”; natomiast w rzeczowniku: „impreza”. Celem organizatorów jest połączenie tych trzech haseł w jedną, spójną całość, która w rezultacie sprawi, że już nikt nie będzie pytał o to, czym jest REJV!

**URODZINY GLASSE & CREAMER**

SQ | start 22 | wstęp 20 zł

**JAM DOBRY: ŚNIEGU, RAK, JANEK, WARSZAWSKI FUNK**

W STARYM KINIE | start 21

**21.01 ŚRODA**

**PRÓBOWNIA JAM SESSION: 100% RABBIT, DAWID MA PIEC**

OPCJA | start 21

**HIS: SIMO & BISKUP**

SQ | start 22

**22.01 CZWARTEK**

**OCTOBERFEST: DJ MAQOO**

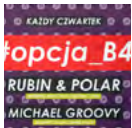
BAKER STREET

**CO CZWARTEK: WE THE ARTIST**

BROWAR PUB | start 22 | lista FB wstęp free / 5/10 zł

**#OPCJA\_B4: RUBIN ROBI RABAN, POLAR**

OPCJA | start 22

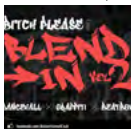


Jak sami wiecie, w weekendy Opcja pęka w szwach, a Wy bawicie się genialnie do samego rana. Dlaczego zatem Opcja nie miałaby dać Wam jeszcze jednego dnia w tygodniu z jedyną w swoim rodzaju atmosferą i najlepszą muzyką graną przez znanych i lubianych rezydentów? #opcja\_B4, czyli po prostu Bifor - mamy nadzieję - na stałe zagości w Waszych czwartkowych kalendarzach z dopiskiem: must be! Widzimy się na miejscu!

**23.01 PIĄTEK**

**BLEND IN VOL. 2 BITCH PLEASE: TAEK & FIOŁAS**

BAKER STREET | start 21 | lista FB do godz. 23 wstęp free / 10/15 zł



Rozgrzani pierwszym Blend In'owskim woluminem zdecydowanie jesteście gotowi na przyjęcie jeszcze większej dawki soczystego panaceum muzycznego. Tym razem by dodać całej imprezie szczyptę pikanterii i by pozwolić na topnienie parkietu organizatorzy postanowili zaprosić do udziału w imprezie dziewczyny, które zaprezentują przed Wami swe umiejętności dancehall'owe.

**REBEKAH (CLR, Birmingham, UK)**

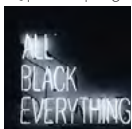
OCZY | start 22

**TWIST & SHOUT: TWISTER, HEN, RUBIN**

OPCJA | start 22

**ALL BLACK EVERYTHING VOL. 5: MENTALCUT, LAY DJ**

SQ | start 22 | do godz. 24 all black wstęp free / 20 zł



Tej nocy, podobnie jak na dwóch pierwszych edycjach, na parkiecie będą królować czarne topy, czarne buty, czarne koszulki, bluzy no i snapbacki. Wasze oczy ukoją czarno-białe wizualizacje, nieodłączny element tej imprezy. Spodziewajcie się olbrzymiej dawki bassu, funku, trapów i rapów. Tej nocy kolorowe elementy garderoby zostawcie w domu. To nie bal przebierańców, tu króluje czerni! Ta noc jest spod znaku A.B.E.!

**90: POLAR, VADER**

W STARYM KINIE

**24.01 SOBOTA**

**URBAN DISCO: DJ MAQOO**

BAKER STREET | start 21 | lista FB do godz. 23 wstęp free

**SATURDAY HIT FEVER: DJ ROBERT**

BROWAR PUB | start 21 | Panie do godz. 23 wstęp free / 20 zł

**DISCODROMO (COCKTAIL D'AMORE MUSIC) - DJ SET, TBA**

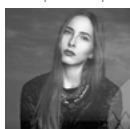
NOWA SYTUACJA | start 22

**TĄCZ BEZ WSTYDU: RUBIN, MARGIN, POLAR**

OPCJA | start 22

**XXANAXX - DJ SET**

OCZY | start 22 | wstęp 15 zł



Agencja Bassline ma przyjemność zaprosić wszystkich fanów XXANAXX na pierwszy występ zespołu w formule dj set. Tej nocy klub Oczy wypełnią ciepłe elektroniczne brzmienia, co sprawi że jak zawsze przy ich muzyce wszyscy doznają spokojnego klubowego klimatu. My się już nie możemy doczekać aby zobaczyć ten występ! Imprezę supportować będzie TBA. Klub Oczy znajduje się na ul. Dominikańskiej 7a, pod Trochej Kultur.

**THE BACKROOM PRES. SANDY RIVERA, NEEVAL, MATTHEW CLARCK**

SQ | start 22 | wstęp 20/25 zł

**VPADA ŚNIEG: ŚNIEGU**

W STARYM KINIE | start 21

**UBAHN#4 MIT PLO MAN (ACTING PRESS/BERLIN)**

WOSK | start 22:30

**28.01 ŚRODA**

**PRÓBOWNIA JAM SESSION: 30i3, DAWID MA PIEC**

OPCJA | start 21

**29.01 CZWARTEK**

**OCTOBERFEST: DJ MAQOO**

BAKER STREET

**MODŻAJTO DLA MOJEJ...: WE THE ARTIST**

BROWAR PUB | start 22 | lista FB wstęp free / 5/10 zł

**#OPCJA\_B4: RUBIN ROBI RABAN, POLAR**

OPCJA | start 22

**CZyste Dźwięki: ALFRED - WYMIANA VINYL I**

W STARYM KINIE | start 19

**30.01 PIĄTEK**

**UP IN SMOKE - BITCH PLEASE: TAEK & FIOŁAS**

BAKER STREET | start 21 | lista FB do godz. 23 wstęp free

**FREE FRIDAYS +19: DJ MATEUSZ**

BROWAR PUB | start 21 | lista FB wstęp free do godz. 12 / 15 zł

**FUNK! BENDA, RUBIN, POLAR**

OPCJA | start 22

**KONTRUDERZENIE 2015: TBA**

PROJEKT LAB | start 23

**WELCOME #3 PRES. AME! (DE), CONRADQ, JUNIORO, CANALIA**

SQ | start 22 | do godz. 24 all black wstęp free / 20 zł

**NA WSCHÓD #2: PAVEL PLASTIK (LOW/UKRAINA)**

WOSK | start 22:30

**31.01 SOBOTA**

**MEET & GREET PRES. PHARELL WILIAMS: GRA DJ MAQOO**

BAKER STREET | start 21 | lista FB do godz. 23 wstęp free



Zarówno po pierwszej edycji cyklu Meet & Greet z Justinem Timberlakiem jak i po drugiej z udziałem Beyonce, klub Baker Street kolejny raz postanowił Was miło zaskoczyć. Mamy przyjemność zaprosić Was po raz kolejny droży klubowicze na Meet & Greet pres. Pharrell Williams - producenta muzycznego, wokalisty oraz rapera w jednej osobie. Również i tym razem od godziny 12:00 do 1:30 usłyszycie niesamowite zestawienie największych hitów Pharrell'a Williams'a, zarówno w postaci solowej, jak i grupowej związanego z formacją N.E.R.D.

**EKSPRESS SZCZECIN-WARSZAWA: PUNCHLINE, SNOOPIE, RUBIN**

OPCJA | start 22

  
**DR. DRE / SNOOP DOGG**  
**ICE CUBE / EMINEM**  
**BITCH PLEASE**  
 PRES.  
**UP IN SMOKE**  
**PIĄTEK**  
**30.01**  
 GRAJĄ:  
**DJ TAEK &**  
**DJ FOŁAS**  
 LISTA FB DO 23:00 WSTĘP FREE

DOBRZE WYPICZONY KLUB!  
 facebook.com/BakerStreetClub  
 www.bakerst.pl  
 ul. piłkarski 22, poznań

**MANIPULACJA PRES. ETAPP KYLE**

PROJEKT LAB | start 22



Dnia 31 stycznia w klubie Projekt Lab na kolejnej odsłonie cyklu „Manipulacja” wystąpi ukraiński dj i producent Etapp Kyle. Jeden z artystów wydających dla wytwórni Bena Klocka - Klockworks. Jego muzyka to mieszanka mrocznych i dynamicznych dźwięków z miękkimi melodiami w której zawarta jest potężna dawka energii. Szukujcie się więc obfita uczta dla miłośników wyselekcjonowanego techno.

**THE JILLIONAIRE OF MAJOR LAZER**

SQ | start 22



Niezmordowane w wydawaniu kolejnych hitów trio Major Lazer podbiło serca i roztańczone ciała swoich fanów takimi numerami jak „Original Don”, „Get Free” i „Watch out for this”. Obecnie w skład grupy wchodzi: Diplo, The Jillionaire i Walshy Fire. Chris Leacock, który zapewne zaseweruje jedno z najlepszych imprezowych setów, jakie dane Wam będzie usłyszeć, ma ponad piętnaście lat doświadczenia na scenie.

**FUNKY FEELAZ: STRUGI, KAZUJA – FREESTYLE BATTLE**

W STARYM KINIE | start 21

Cena: 20 zł

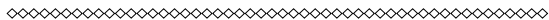
**TNBC**  
 (The Natural Born Chillers)  
 (Electro Rock&Roll)  
**Gonzo**  
**And**  
**The Prezidents**  
 (gonzo/psychofusion/acid)  
**The Ghist**  
 (Rock, Blues, Garage Rock, Grunge, Rock'n'Roll)  
**Undertape**  
 (Afterparty)


**10 stycznia 2015**  
**o godz. 21:00**  
**Twoja Stara** Małe Garbary 7a, Poznań

PRESS START



# GOOD TIME RADIO



Poznań to miasto oryginalnych inicjatyw i taką jest także Good Time Radio - jedyne takie miejsce w kraju. Jest to radio internetowe, a prowadzących audycje można na co dzień podglądać w szklanym akwariu, które jest częścią kameralnego klubu muzycznego. To właśnie na radiowej scenie odbywają się koncerty live, nawet sześć razy w tygodniu! Wszystkie są live streamowane w radiu, którego można słuchać na [www.goodtimeradio.pl](http://www.goodtimeradio.pl). Uzupełnieniem radiowego pomysłu jest Good Time Radio Cafe&Lunch, a to wszystko mieści się w jednym miejscu! Czyli zarówno audycji, jak i koncertów można słuchać w towarzystwie różnych pyszności przygotowywanych przez świetną ekipę młodych kucharzy i barmanów. Oferta Cafe&Lunchu jest najtańsza na całej ulicy Paderewskiego i jedną z bardziej atrakcyjnych cenowo na całym rynku!

Do tej pory w radiu można było spotkać m.in. Natu, Kubę Badacha, Kari, Dirty Loops, Sofę, Rust i wielu innych artystów, z różnych rejonów gatunkowych. Bo taka jest filozofia muzyczna radia – dobra muzyka, ponad podziałami. Także playlisty radiowe są komponowane ze szczególną starannością aby prezentować to, co w muzyce najświeższe, nowoczesne i czego nie znajdziecie w mainstreamie. Jedną z najważniejszych misji ekipy tworzącej Good Time Radio jest promocja młodych, zdolnych zespołów, które grają na światowym poziomie, a takich w Polsce nie brakuje! Dlatego radio przyciąga odkrywców i fanów nowych, ambitnych brzmień. Także z myślą o tych najzdolniejszych, którzy szukają swojego miejsca na krajowej bądź zagranicznej scenie muzycznej, radio organizuje już drugą edycję konkursu Discovered by Good Time Radio. Nagroda główna konkursu wynosi 10 tys. zł, ale to nie jedyna korzyść z udziału w konkursie. Wszystkie szczegóły, tony najlepszej muzyki i informacje ze świata muzycznego znajdziecie na fanpage'u radiowym na facebooku i na [www.goodtimeradio.pl](http://www.goodtimeradio.pl). Odkryjcie to miejsce, przy ulicy Paderewskiego 10, w sąsiedztwie Pachy.

**Good Time Radio - ul. Paderewskiego 10**  
**kontakt@goodtimeradio.pl**  
**[www.goodtimeradio.pl](http://www.goodtimeradio.pl)**



2.01-11.01

**T-MOBILE NOWE HORYZONTY TOURNEE**

KINO MUZA | 12/15/18 zł

**3.01 SOBOTA****LIVE DVD REGENERATION & BRIAN FENTRESS**

CINEMA CITY-KINEPOLIS | start 19 | 35/45 zł

**5.01 PONIEDZIAŁEK****PRZEGLĄD FILMÓW ZE ZBIORU FESTIWALU OFF CINEMA**

CK ZAMEK | start 19 | 5/10 zł

**9.01-31.01****WYSTAWA MACIEJA KOZŁOWSKIEGO „TOTENTANZ”**

GALERIA MIEJSKA ARSENAŁ | wstęp wolny

**9.01 PIĄTEK****SPEKTAKL „MISTER BARAŃCZAK”**

TEATR NOWY | start 19 | 35/55 zł

**10.01 SOBOTA****WYSTAWA FOTOGRAFII ANNY GNYŚ „BOYS”**

KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | wstęp wolny

**MUSICAL „SKRZYPEK NA DACHU”**

TEATR MUZYCZNY | start 18

**11.01 NIEDZIELA****23. FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY**

CK ZAMEK | PLAC MICKIEWICZA | start 10



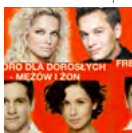
23. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy będzie przebiegał pod hasłem „Dla podtrzymania wysokich standardów leczenia dzieci w oddziałach pediatrycznych i onkologicznych oraz godnej opieki medycznej seniorów”. W programie m.in.: koncerty wielkopolskich zespołów (Second Child, Wowa z Char-kowa, Dret, Yelram, Swing Suicide), działania street art., punkt krwiodawstwa, kącik promocji zdrowia. O godzinie 20 odbędzie się tradycyjny pokaz sztucznych ogni „Świątełko do nieba”.

**BABI TARG**

HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA ARENA | start 10 | 5/20 zł

**SPEKTAKL „FREDRO DLA DOROSŁYCH – MĘŻÓW I ŻON”**

MTP SALA ZIEMI | start 20 |



Zapraszamy na przedstawienie Teatru 6. piętro „Fredro dla dorosłych- Mężów i żon”, w którym występują: Jolanta Fraszyńska, Joanna Liszowska, Konrad Darocha, Michał Żebrowski. Jest to jeden z najpopularniejszych polskich spektakli ostatnich lat, zagraną ponad 300 razy i wielokrotnie nagradzany. Fredro przedstawiony według współczesnych standardów. Niebanalny dowcip, subtelna niepoprawność polityczna i obyczajowa oraz

zaskakujący finał.

**12.01 PONIEDZIAŁEK****KABARET MŁODYCH PANÓW**

TEATR MUZYCZNY | start 20.30

**13.01 WTOREK****POKAZ DOKUMENTU „SZUKAJĄC VIVIAN MAIER”**

CK ZAMEK | start 19.15 | 11 zł

**SPEKTAKL „OBSŁUGIWAŁEM ANGIELSKIEGO KRÓLA”**

TEATR NOWY | start 16 | 30/55 zł

**14.01 ŚRODA****SPEKTAKL „KOTKA NA ROZPALONYM BLASZANYM DACHU”**

TEATR POLSKI | start 19 | 30/40 zł

**16.01 PIĄTEK****STUDIO TEATRALNE PRÓBY „STRIPEASE”**

CK ZAMEK | start 19.05 | wstęp wolny

**SPEKTAKL „ARCHITEKTURA ŚWIATŁA”**

MTP | start 19 | 15/30 zł

**17.01 SOBOTA****BALLADY I ROMANSE ROSYJSKIE „UMÓWMY SIĘ NA DZIŚ”**

TEATR NOWY | start 20.30 | 35/55 zł

**18. 01 NIEDZIELA****SPEKTAKL „AN EVENING WITH JUDY”**

STARY BROWAR | 10/15 zł



Najnowszy spektakl Raimunda Hoghe kontynuuje serię portretów śpiewających, utalentowanych kobiet. Tym razem autor przybliży postać Judy Garland, amerykańskiej piosenkarki i aktorki, której kariera rozpoczęła się w dzieciństwie, a przerwana została przez jej tragiczną śmierć w wieku 47 lat. Hoghe pokazuje publiczności nie tylko twórczość Judy Garland, ale również jej prywatne życie oraz obraz powojennej Ameryki. Spektakl

przełamuje stereotyp Judy Garland jako aktorki, ukazując ją jako o wiele bardziej wszechstronną artystkę.

**20.01 WTOREK****SPOTKANIE Z HANNĄ KRALL**

CK ZAMEK | start 18 | wstęp wolny

**22.01 CZWARTEK****SPEKTAKL „REKRUTUJEMY”**

TEATR U PRZYJACIÓŁ | 15 zł

**24.01 SOBOTA****PREMIERA SPEKTAKLU „DZIECI ZONY”**

TEATR NOWY | start 19.30 | 35/55 zł

**25.01 NIEDZIELA****SPEKTAKL „KLIMAKTERIUM... I JUŻ”**

TEATR MUZYCZNY | start 20.15 | 100 zł

**26.01 PONIEDZIAŁEK****WYSTĘP Cezarego Pazury**

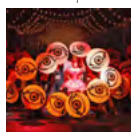
TEATR MUZYCZNY | start 20.30

**26.01 – 30. 01****ALTERNATYWNA AKADEMIA TAŃCA „PRAKTYKA RUCHU - W STRONĘ ZMIANY”**

STARY BROWAR | wstęp wolny

**31.01 SOBOTA****SPEKTAKL „OPowieści Hoffmana”**

CK ZAMEK | start 18.40 | 40/50 zł



Opera fantastyczna, wspaniała muzyczna opowieść o pisarzu, kompozytorze i poecie Ernście Theodorze Amadeuszu Hoffmannie. Historia poszukiwania przez bohatera kobiety idealnej. Spotkane kolejno Olimpia, Giulietta, Antonia i Stella stają się, jedna po drugiej, porażkami poety prześladowanego przez mroczną postać przybierającego różne imiona demona. Jedyna opera francuskiego kompozytora, Jacques'a Offenbacha.

**Tekst:** Natalia Bednarz

**KSIĄŻKA**



**MARTA MAKLAKIEWICZ – MAKLAK**

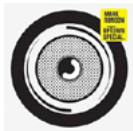
„Szósta ofiara” to przerażający kryminał Gregga Olsena, uropewnego dnia pierwородna córka Zdzisława Maklakiewicza odkryta we wnętrzu starego pianina, które postanowiła poddać renowacji, czarny notes taty. Posłała tropem znalazziska, śladami swego ojca w ważne dla niego miejsca. Tak powstala opowieść o bohaterze ponad stu polskich filmów w intymnym i nie do końca różowym świetle. Książka odkrywa wiele rodzinnych tajemnic, bez pruderii opowiada o życiu kolorowego ptaka i suto zakrapianych imprezach towarzyskich ówczesnej Warszawy. Okazuje się, że Maklakiewicz był nieudanym ojcem, dwukrotnym mężem z krótkim stażem, synem zdominowanym przez matkę, mającym władzę nad ojcem, chowającym stres po Powstaniu Warszawskim i bywocie w dwóch obozach hitlerowskich. Dlaczego nie został muzykiem, jak spora część jego utalentowanej rodziny? Na to i wiele innych pytań próbuje odpowiedzieć książka Marty.

**MUZYKA**



**MARYLIN MANSON – THE PALE EMPEROR**

W pierwszej polowie 2014 roku w sieci pojawil się kawalek Marilyn Manson zatytułowany „Cupid Carries A Gun”. Stał się on tematem przewodnim amerykańskiego serialu Salem. Nowa, dziewiąta już studyjna płyta zespołu ukaże się dokładnie 20 stycznia i – jak mówi Brian Warner, charzmatyczny frontman grupy – będzie nieobliczalna. Żadna to nowość dla każdego, kto śledzi twórczość i poczynania muzyków, a w szczególności Warnera. Fani czekają na nową płytę już ponad 2 lata od czasu Born Villain zawierającego zestaw 15 kawałków z singlem „No Reflection” na czele. Oprócz kawałka promującego serial, w sieci krąży także singiel „Third Day Of A Seven Day Binge”, jeden z 10 (w wersji deluxe – 13) kawałków, które składają się na nowo wydawnictwo.



**MARK RONSON – UPTOWN SPECIAL**

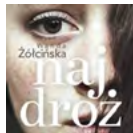
Wielu z Was zapewne słyszało już energetyczny, oldskulowy singiel „Uptown Funk” z gościnnym udziałem Bruno Marsa, do którego nakreślono stylowy teledysk. Promuje on czwarty w dorobku Marka album „Uptown Special” zapowiadane jako najbardziej innowacyjne i optymistyczne muzyczne dokonanie artysty. Zarówno w singlu, jak i w całej płycie pobrzmiwa muzyka wczesnej młodości Ronsona, czyli hip-hop, soul, funki i R&B. Jest to swego rodzaju powrót do korzeni i początków kariery didżejskiej. Za produkcję płyty odpowiada Jeff Bhasker, mający na koncie współpracę np. z Kayne Westem, czy Drake’iem. Album nagrywano w czterech miejscach: Londynie, Memphis, Los Angeles i Nowym Jorku. Za teksty odpowiada zdobywca Pulitzera Michael Chabon. Na płycie usłyszymy też Steviego Wondera.

**FILM**



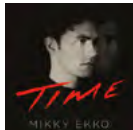
**WIELKIE OCZY**

dramat, biograficzny | USA 2014 | reż. Tim Burton | wyk. Amy Adams, Christoph Waltz  
Oparta na faktach opowieść o malarce Margaret Keane, której obrazy wielkookich dzieci cieszyły się ogromną popularnością w latach 60-tych. Film skupia się na początkach kariery artystki oraz jej konflikcie z mężem Walterem, który przyspywał sobie autorstwo obrazów. Film w dobrej obsadzie od 16 stycznia w Kinie Muza.



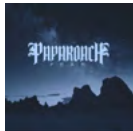
**WANDA ŻÓŁCIŃSKA – NAJDROŻSZA**

Wanda Żółcińska to absolutnowa widażu italianistki Uniwersytetu Warszawskiego i dziennikarka. Mieszka w sielankowej podwarszawskiej okolicy, wychowuje dwóch synów i wie dzie szczęśliwe życie, zupełnie przeciwne do tego, jakie opisuje „Najdroższa”. Jest to pisarski debiut w mocnym stylu, w którym poddaje w wątpliwość autentym relacji międzyludzkich. To pokoleniowa powieść współczesnych kobiet stojących u progu nieodwracalnych życiowych decyzji i zmian, chwytającą za gardło wizerunek kobiety żyjącej w siłdach odpowiedzialności i przymusię osiągnięcia sukcesu, posiadania pięknej rodziny i zadolenia z siebie. Bohaterka nie potrafi zrealizować tych założeń. Ma nieuleczalną chorą matkę, atakami lęku i poczuciem winy przytłacza każdy życiowy wybór, a wszystko to maskuje uśmiechem i zapewnieniami, że jest dobrze. Do czego to prowadzi? Przeczytajcie sami.



**MIKKY EKKO – TIME**

Ekko jest klasycznym przykładem na to, jak pójść za ciosem i wykorzystać swoją szansę. Najpierw pokazał się jako autor i gościnnie wokalista w święcącym triumfy „Stay” Rihanna, który był jednym z najlepiej sprzedających się singli w 2013 i przyniósł Ekko statuetkę Grammy w kategorii Najlepszy Duet Pop. Później objawił się jako kompozytor własnego utworu „Kids”, promującego trasę z Jessie Ware. Występował także jako support Justina Timberlake’a na iTunes Festival. Potem był jeszcze duet z Chrisem Malinchiakiem zatytułowany „Stranger”, oraz udział w soundtracku „The Hunger Games”. Teraz przyszła pora na debiutancki album „Time”, który promuje singiel „Smile”. Czy Mikky uniesie ciężar solowej kariery? Wszystko wskazuje na to, że nie będzie miał z tym najmniejszych problemów.



**PAPA ROACH – F.E.A.R.**

Ósmy studyjny album amerykańskiej grupy rockowej zapowiadana jest co najmniej od zimy zeszłego roku, a do rąk stęsknionych fanów trafi ostatecznie 27 stycznia. Pod koniec lutego zespół zdradził tytuły trzech piosenek, w kwietniu kolejne dwa, a w sierpniu ogłoszono tytuł pierwszego singla oraz zapowiedziano, że wokalista Jacoby Shaddix będzie współreżyserował do niego wideoklip. W październiku do sieci, m.in. na oficjalny kanał Youtube zespołu, trafił kawalek „Warriors”. Nowy album nagrany w The Hideout Recording Studio w Las Vegas. Wyprodukował go pochodzący z Kanady producent Kevin Churko, którego pewnie kojarzą fani Five Finger Death Punch. Basista Toby Esperance określa styl albumu jako „światłoko w tunelu”, „materiał ciężki, ale nie pozbawiony duchowości”.



**DZIKIE HISTORIE**

komedial, thriller | Argentyna, Hiszpania 2014 | reż. Damián Szifron | wyk. Ricardo Darin, Oscar Martinez  
Film Szifrona pokazuje, jak cienka granica oddziela cywilizowany bunt od szaleństwa w świecie nierówności, niesprawiedliwości i ciągłych wyzwań. To opowieść o ludziach w chwilach słabości, o nerwowych załamaniach, momentach kryzysu i zemście. Pełna czarnego humoru i społecznej refleksji komedia w Kinie Muza już 2 stycznia.



## AKCJA SNOWBOARD! OLIVIA GUILHERME ZAPRASZA NA TRENING

Przygotuj się do sezonu! Ćwiczenia, które wzmocnią Twoje nogi, poprawią kondycję i koordynację. Masz 4 ćwiczenia w rundzie. Wykonaj 4 rundy! Rozgrzewka i cały trening znajdziesz na kanale You Tube: „Oliwia Guilherme”.

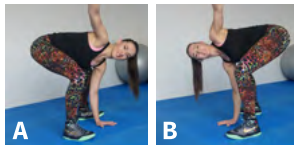
### Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: w staniu [fot. A].

Ruch: zrób przysiad, połóż całe dłonie na podłodze [fot. B], wyrzuc obie nogi w tył [fot. C]. Wróć do poz. fot. B i A.

Wskazówka techniczna: wciągnięty i napięty brzuch, proste plecy (zwłaszcza fot.B).

Wykonaj 16 powtórzeń.



### Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: w przysiadzie, tułów skręcony, ręka do podłogi, otwórz klatkę piersiową w stronę sufitu [fot. A].

Ruch: Przeskakuj w prawo i lewo (o 180 stopni), za każdym razem zamieniając ręce. Nie prostuj kolan.

Wskazówka techniczna: mocny brzuch, proste plecy, otwieraj lekko stopy i kolana na zewnątrz, miękko ląduj podczas przeskoków.

Wykonaj po 8 powtórzeń na prawą i lewą stronę (w sumie 16 przeskoków).

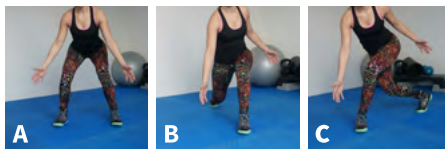
### Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: przysiad [fot. A].

Ruch: Odstaw jedną nogę daleko w tył [fot. B], następnie skrzyżuj z tyłu [fot. C]. Wróć do poz. z fot. B i A - to jest jedno całe powtórzenie.

Wskazówka techniczna: mocny brzuch, proste plecy, kolana cały czas ugięte.

Wykonaj 4 powtórzenia na stronę (w sumie 8).



### Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: przysiad na jednej nodze, druga: kolano ugięte do klatki piersiowej [fot. A].

Ruch: przeskocz na drugą nogę [fot. B].

Wskazówka techniczna: mocny brzuch, proste plecy, miękko ląduj na ugiętej nodze.

Wykonaj 8 powtórzeń na stronę (w sumie 16).

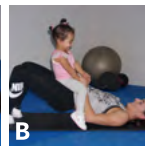
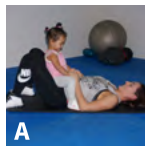
Na śniadanie lepiej zjeść zdrowe tłuszcze ze średnią ilością białka, niż węglowodany. Sprawi to, że będziesz czuć sytość dłużej, a w ciągu dnia i wieczorem pozostałe makroskładniki żywieniowe będą lepiej metabolizowane. Polecam np. awokado, jajka, olej kokosowy, oliwę z oliwek.



## FRESH MAMA CELUJEMY W POŚLADKI I BRZUCH!

Oliwia Guilherme wraz z Alisą zapraszają na trening

Rozgrzewkę znajdziesz w pozostałych treningach na moim kanale YouTube: „Oliwia Guilherme”. Wykonaj każde ćwiczenie po 15-20 powtórzeń. Zrób 3 serie.



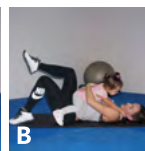
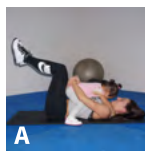
### Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem. Kolana ugięte stopy na szerokość bioder. Dziecko siedzi na Twoich biodrach lub leży na brzuchu [fot. A].

Ruch: unieś biodra mocno napinając pośladki i brzuch [fot. B].

Wróć do pozycji wyjściowej.

Technika: trzymaj stopy na szerokość bioder i nogi równoległe do siebie.



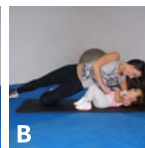
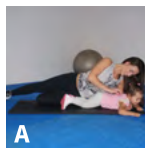
### Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem. Nogi uniesione, ugięte w kolanach pod kątem prostym. Dziecko siedzi na Twoich biodrach lub leży na

brzuchu [fot. A].

Ruch: Opuść na przemian prawą i lewą, ugiętą nogę w dół, dotykając delikatnie palcami podłogi [fot. B].

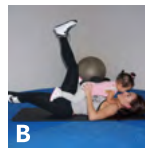
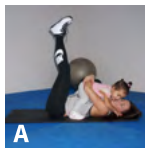
Technika: kontroluj, aby przy opuszczaniu nogi, plecy nie odrywały się od podłogi, wszystko kontroluje napięty i wciągnięty brzuch.



### Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: podpór bokiem na przedramieniu i kolanie. Biodra w dole. Dziecko leży przed Tobą [fot. A].

Ruch: unosz biodra bokiem w górę [fot. B] i opuszczaj w dół [fot. A]. Górną ręką możesz bawić się z dzieckiem. Po wykonanej serii, zmień stronę. Technika: trzymaj ciało w jednej linii, biodro nad biodrem.



### Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem. Nogi uniesione, proste. Dziecko siedzi na Twoich biodrach lub leży na brzuchu [fot. A].

Ruch: Opuść na przemian prawą i lewą, prostą nogę, zatrzymaj tuż nad ziemią.

Technika: jak w ćwiczeniu 2.



# PRZYSTAŃ POZNAŃ

## TWOJA PRZYSTAŃ W CENTRUM MIASTA



Przystań Poznań to nowoczesny Fitness Klub, w którym każdy znajdzie coś dla siebie. Przystań swoją działalność rozpoczęła w kwietniu tego roku i już cieszy się uznaniem klientów. Nowoczesne maszyny, duża przestrzeń oraz szeroka gama zajęć grupowych zadowolą nawet najbardziej wymagającego klienta.

Klub położony jest w samym centrum Poznania, tuż nad rzeką Warzą. Jest to idealne miejsce na połączenie treningów outdoorowych z treningami w pomieszczeniu. W swojej ofercie Klub oprócz siłowni ze strefami: cardio, maszyn siłowych, wolnych ciężarów oraz treningu funkcjonalnego posiada różnorodne zajęcia grupowe m.in.: fitness - zumba, deep work, joga, latino dance, zajęcia na rowerach stacjonarnych oraz NOWOŚĆ zajęcia na ergometrach. Po treningu każdy może zrelaksować się w saunach (IR oraz fińska).

Przystań Poznań zadbała również o zaplecze gastronomiczne – w tym samym budynku znajduje się Fit Bar, w którym każdy może zjeść coś zdrowego, wypić koktajl proteinowy, kawę, czy inne specjały. Wiosną i latem można usiąść i zrelaksować się na tarasie widokowym, z widokiem na piękny zielony krajobraz.



**ul. Wioślarska 72, 61-136 Poznań**  
**T: 61 877 05 85**  
**[www.przystanpoznan.pl](http://www.przystanpoznan.pl)**





**ZAMÓW TELEFONICZNIE DO DOMU LUB ODBIERZ NA MIEJSCU**

**Piekary: 882 736 437 Franowo: 601 373 520**

**[www.foodpatrol.pl](http://www.foodpatrol.pl) / [facebook.com/foodpatrolpl](https://facebook.com/foodpatrolpl)**





UL. PÓŁWIEJSKA 18  
TEL. 665 808 000  
INFO@KLUBOPCJA.PL  
WWW.KLUBOPCJA.PL

STYCZEŃ 2014

**PIĄTEK**

**02.01** **FUNK!**  
MARGIN / POLAR / STRUGI

**09.01** **MOOVE & GROOVE**  
RUBIN / BOOGIE / HEN

**16.01** **HITY Z SATELITY**  
R2rQ & FRU / KANGUR / POLAR

**23.01** **TWIST & SHOUT**  
TWISTER / HEN / RUBIN

**30.01** **FUNK!**  
BENDA / RUBIN / POLAR

**SOBOTA**

**TAŃCZ BEZ WSTYDU!**

**03.01** BENDA / HEN / STRUGI

**10.01** KANGUR / RUBIN / MATKA

**17.01** HEN / RUBIN / BOOGIE

**24.01** POLAR / MARGIN / RUBIN

**31.01** SNOOPY / RUBIN / HEN

**PONIEDZIAŁEK**

**05.01** **TRZY KRÓLE**  
RUBIN / PUNCHLINE / HEN

**ŚRODA**

**PRÓBOWNIA JAM SESSION**

**07.01** MIŁA STARSZA PANI

**21.01** 100% RABBIT

**14.01** PRZED WSCHODEM  
SŁOŃCA

**28.01** 30/3

**CZWARTEK**

**#OPCJA\_B4**

RUBIN & POLAR  
MICHAEL GROOVY

