**** **

**Zapraszamy**

**nauczycieli, rodziców-wychowanków PCEiK i wszystkich pracowników szkół i placówek oświatowych   
z terenu powiatu oleśnickiego zainteresowanych rozwojem osobistym i własnym   
do udziału w warsztatach w ramach:**

***ZIMOWEJ AKADEMII NAUCZYCIELA***

**Zimowa szkółka Nordic Walking**



**KOD: AW 01**

**Termin: PIERWSZY TYDZIEŃ FERII ZIMOWYCH, 1-5 luty 2016 r., godz. 16.30-18.00**

**Czas trwania:** 10 godzin dydaktycznych (5x2 godziny dydaktyczne)

**Osoba prowadząca:** *Mirosława Psujek,* instruktor, trener i sędzia Nordic Walking.   
 Legitymacja nr 027/2010 – Szkoła Nordic Walking.

**Cele:**

Uczestnik:

- pozna sprzęt do uprawiania Nordic Walking: kijki, odpowiedni strój i buty,

- zapozna się z zasadami prawidłowej rozgrzewki przed treningiem,

- rozgrzewanie mięśni, trening siłowy, rozciąganie mięśni z ćwiczeniami oddechowymi.

- nabędzie umiejętność koordynacji ruchowej,

- nauczy się prawidłowej techniki chodzenia Nordic Walking z wydłużonym krokiem, łapaniem   
 i wypuszczaniem kijka z ręki i prawidłowego odepchnięcia kijkiem do Nordic Walking,

- podniesie poziom sprawności fizycznej.

**Osoby zainteresowane udziałem w formie doskonalenia prosimy o przesyłanie zgłoszeń do 26.01.2016 r. Zgłoszenie   
na szkolenie następuje poprzez wypełnienie załączonego formularza (Zgłoszenie udziału w formie doskonalenia)   
przez zainteresowanego uczestnika i przesłanie go pocztą mailową lub faksem (fax 071 314 01 72) do PCEiK.   
Formularz zgłoszeniowy znajduje się także na naszej stronie internetowej: www.pceik.pl**

**Wpłaty na konto bankowe Numer konta: 26 9584 0008 2001 0011 4736 0005**

**Rezygnacja z udziału w formie doskonalenia musi nastąpić w formie pisemnej faxem na numer: 071 314 01 72, najpóźniej**

**na 3 dni robocze przed rozpoczęciem warsztatów. Rezygnacja w terminie późniejszym wiąże się z koniecznością pokrycia kosztów organizacyjnych w wysokości 50%. Nieobecność na zajęciach nie zwalnia z dokonania opłaty.**

**Odpłatność:**

**Koszt udziału dla jednej osoby to 50 zł – za 10 godzin dydaktycznych zajęć warsztatowych   
w terminie od 1 do 5 lutego 2016 r.**