**** **

**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***

**PILATES – a dbałość o kondycję fizyczną**



**KOD: AW 04**

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

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

**Osoba prowadząca:** *Klaudia Skadorwa,* mgr wychowania fizycznego ze specjalnością rekreacja i turystyka,   
 instruktor PCEiK.

**Cele:**

*Uczestnik potrafi wykonywać ćwiczenia:* - wspomagające układ oddechowy, - wspomagające układ krwionośny,

- odciążające partie kręgosłupa, - rozciągające,- relaksujące.

**Zagadnienia:**

Przeciwdziałanie bólom kręgosłupa. Faza napięcia i rozluźnienia mięśni. Prawidłowe oddychanie w czasie ćwiczeń.

**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**](http://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.**