**** **

**Zapraszamy**

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

***ZIMOWEJ AKADEMII NAUCZYCIELA***

**Zimowa szkółka Nordic Walking**



**KOD: AW 01**

**Termin: 24.01.2017 r., 31.01.2017 r., 07.02.2017 r., 28.02.2017r., 07.03.2017 r. i 14.03.2017 r. godz. 16.30-18.00**

**Czas trwania:** 12 godzin dydaktycznych (6x2 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 17.01.2017 r. Zgłoszenie   
na szkolenie następuje poprzez wypełnienie załączonego formularza (Zgłoszenie udziału w formie doskonalenia)   
i przesłanie go pocztą mailową na adres:** [**sekretariat@pceik.pl**](mailto:sekretariat@pceik.pl)**. Ponadto przyjmujemy zgłoszenia telefoniczne:**

**071 314 01 72.**

**Odpłatność:**

**Koszt udziału dla jednej osoby to 100 zł za 12 godzin dydaktycznych.**

**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.**