**** **

**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***

**PILATES – a dbałość o kondycję fizyczną**



**KOD: AW 04**

**Termin: 19.01.2017 r., 26.01.2017 r., 02.02.2017 r., 09.02.2017 r., 02.03.2017 r., 09.03.2017 r. godz. 17.00-18.30**

**Czas trwania:** 12 godzin dydaktycznych (6x2 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 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.**