

„Metoda Pilates w zdrowieniu”

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu zaprasza na cykl edukacyjno-praktyczny „[Metoda Pilates w zdrowieniu](#)”. Projekt objęty jest patronatem merytorycznym Wielkopolskiego Centrum Onkologii oraz patronatem honorowym Anity Włodarczyk, Mistrzyni Olimpijskiej, Świata i Europy.

Wykłady i warsztaty skierowane są do kobiet z rozpoznaniem raka piersi i ich partnerów. Inicjatywa ma charakter społeczny i prozdrowotny, a jej celem jest wsparcie pacjentek w powrocie do sprawności psychofizycznej, łagodzenie skutków leczenia oraz podnoszenie jakości życia rodzin dotkniętych chorobą.

Wydarzenie obejmuje dwie części:

Część 1: Warsztaty stacjonarne – 29 listopada 2025 r. (sobota, 8:30-14:20), AWF Poznań ul. Królowej Jadwigi 27/39,

Część 2: Zajęcia praktyczno-edukacyjne on-line 7, 14 i 21 grudnia 2025 r. (niedziele, godz. 9:00 -10:00)
„Integracja tułowiowa poprzez świadomość – propriocepcję, interocepcję i kontrolę neuromotoryczną w ćwiczeniach Pilates dla kobiet po rozpoznaniu raka piersi”.

Miejsce warsztatów:

Warsztaty stacjonarne – Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań

- **Część I PRAKTYKA** Hala Dydaktyczno-Sportowa AWF im. prof. Andrzeja Wieczorka
 - siłownia duża (poziom -1), sala 102 (1 piętro)
 - sala gimnastyczna 201/202 (2 piętro)
- **Część II PRELEKCJE** Budynek Główny
 - aula

Zajęcia praktyczno-edukacyjne on-line

- Zajęcia realizowane w terminach 7, 14 i 21 grudnia 2025 r. (niedziele, godz. 9:00 -10:00)
- Przez platformę Zoom

PROGRAM WARSZATÓW

SZCZEGÓŁY DOTYCZĄCE ZAPISÓW

- na wydarzenie można zapisać się wyłącznie w formie elektronicznej
- wyślij zgłoszenie na adres e-mail: pilates@awf.poznan.pl