

**SERVEI D'ESPORTS DE L'UJI**  
**ACTIVITATS DE FORMACIÓ ESPORTIVA**  
**2on SEMESTRE – Curs 2011/12**

<b>Taller d'abdominals per a la millora del rendiment esportiu</b>	
<b>Continguts</b>	Taller que permetrà a les persones assistents aconseguir un major coneixement de l'entrenament abdominal orientat al rendiment esportiu. L'alumnat obtindrà un coneixement teoricopràctic que li permetrà dur a terme exercicis i programes d'entrenament abdominal orientats als diferents objectius.
<b>Professorat</b>	<p><b>Álvaro Rius Valero</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport</li> <li>• Diplomada en Magisteri d'Educació Física</li> <li>• Màster en Alt Rendiment Esportiu</li> <li>• Màster Internacional de Futbol</li> <li>• Tècnic esportiu en Futbol Grau Superior</li> </ul> <p><b>Víctor A. Olmos Torres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport</li> <li>• Diplomada en Magisteri d'Educació Física</li> <li>• Màster en Investigació i Intervenció en l'Esport</li> <li>• Entrenador personal FEDA</li> <li>• Entrenador de judo</li> </ul>
<b>Dates</b>	28 de gener
<b>Dies</b>	Dissabte
<b>Horari</b>	De 9.00 a 13.30 hores
<b>Lloc</b>	Pavelló poliesportiu de l'UJI
<b>Preu</b>	Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: <b>15 €</b> Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses serveis UJI: <b>20 €</b> SAUJI: <b>20 €</b> Altres col·lectius: <b>25 €</b>
<b>Places</b>	15 mínim i 25 màxim
<b>Avaluació</b>	Assistència al 80% de les sessions
<b>Duració</b>	4,5 hores teoricopràctiques
<b>Inscripció</b>	Fins el 22 de gener al Servei d'Esports de l'UJI o al web: <a href="http://inscripcio.uji.es/">http://inscripcio.uji.es/</a>

Més informació: <http://www.uji.es/CA/serveis/se/cursos/>

**Servei d'Esports**  
**964 728 804 / 964 729 332**