

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

Taller d'abdominals per a la salut	
Continguts	Taller que permetrà a les persones assistents aconseguir un major coneixement de l'entrenament abdominal per a la millora i el manteniment de la salut. L'alumnat obtindrà un coneixement teoricopràctic que li permetrà dur a terme exercicis i programes d'entrenament abdominal amb uns objectius concrets i saludables, adaptats a les característiques de cada un.
Professorat	<p>Álvaro Rius Valero</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport • Diplomant en Magisteri d'Educació Física • Màster en Alt Rendiment Esportiu • Màster Internacional de Futbol • Tècnic esportiu en Futbol Grau Superior <p>Víctor A. Olmos Torres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport • Diplomant en Magisteri d'Educació Física • Màster en Investigació i Intervenció en l'Esport • Entrenador personal FEDA • Entrenador de judo
Dates	11 de febrer
Dies	Dissabte
Horari	De 9.00 a 13.30 hores
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI
Preu	Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 15 € Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses serveis UJI: 20 € SAUJI: 20 € Uns altres col·lectius: 25 €
Places	15 mínim i 25 màxim
Avaluació	Taller vivencial. 80% d'assistència a les sessions.
Duració	4,5 hores teoricopràctiques
Inscripció	Fins al dia 5 de febrer en el Servei d'Esports de l'UJI, a l'e-ujier o al web: http://inscripcio.uji.es/

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

Servei d'Esports
964 728 804 / 964 729 332