



CURS DE FORMACIÓ | SERVEI D'ESPORTS

# INTRODUCCIÓ A LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA PER A MILLORA I PREVENCIÓ DE L'OSTEOPOROSI

**Dia:** Divendres 11 i dissabte 12 de novembre de 2011

**Horari:** Divendres de 16.30 a 19.30h i dissabte de 10 a 13h

**Lloc:** Pavelló poliesportiu de l'UJI

**Objectiu:** Prevenció i millora

Taller vivencial on es vol aproximar la persona a entendre el funcionament de la formació òssia i a reconèixer quines pràctiques físiques col·laboren de manera beneficiosa en aquest procés i, a ser conscient de com l'estructura òssia s'ha d'organitzar primer, abans de poder aplicar qualsevol treball físic i quines són les conseqüències.

**Preus**

Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 15 €

Familiars 1r grau de la comunitat universitària i empreses serveis UJI: 20 €

SAUJI: 20 €

Altres col·lectius: 25 €

**Inscripcions**

Fins al dia 4 de novembre al Servei d'Esports de l'UJI o al web <http://inscripcio.uji.es/>



UNIVERSITAT  
JAUME I

Àrea de formació i difusió | [www.uji.es/serveis/se/](http://www.uji.es/serveis/se/) | [se@uji.es](mailto:se@uji.es)

