

**SERVEI D'ESPORTS DE L'UJI**  
**ACTIVITATS DE FORMACIÓ ESPORTIVA DEL**  
**PRIMER SEMESTRE**

<b>Curs d'introducció a la pràctica d'AF per a millora de l'osteoporosi</b>	
<b>Continguts</b>	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. També 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.
<b>Professorat</b>	<b>Inés Calduch Ríos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llic. en Educació Física</li> <li>• Introducció al mètode «Ossos per a la vida»</li> <li>• Curs integral de treball de perineu femení</li> <li>• Formació en menopausa i moviment</li> <li>• Postgrau d'activitat física adaptada</li> <li>• Postgrau d'activitat física per a gent gran</li> <li>• Facilitadora d'estiraments de cadenes musculars</li> <li>• Professora d'activitat física per a gent major a Castelló</li> </ul>
<b>Dates</b>	11 i 12 de novembre de 2011
<b>Dies</b>	Divendres i dissabte
<b>Horari</b>	Divendres de 16.30 a 19.30 h i dissabte de 10 a 13 h
<b>Lloc</b>	Pavelló poliesportiu de l'UJI
<b>Preu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: <b>15 €</b></li> <li>• Familiars de 1r grau de la comunitat universitària i empreses de serveis UJI: <b>20 €</b></li> <li>• SAUJI: <b>20 €</b></li> <li>• Uns altres col·lectius: <b>25 €</b></li> </ul>
<b>Places</b>	15 mínim i 25 màxim
<b>Avaluació</b>	Assistència al 80% de les classes teòriques i/o pràctiques
<b>Duració</b>	Sis hores
<b>Inscripció</b>	Fins al dia 4 de novembre de 2011 en el Servei d'Esports de l'UJI o en la 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**