

## INFORMACIÓ GENERAL DEL SERVEI D'ESPORTS

Instal·lacions esportives  
del Servei d'Esports  
Universitat Jaume I  
Av. Sos Baynat s/n  
12071 - Castelló  
Telèfon: 964 728 804  
Fax: 964 728 807  
[ujiapps.uji.es/serveis/se/  
se@uji.es](http://ujiapps.uji.es/serveis/se/se@uji.es)

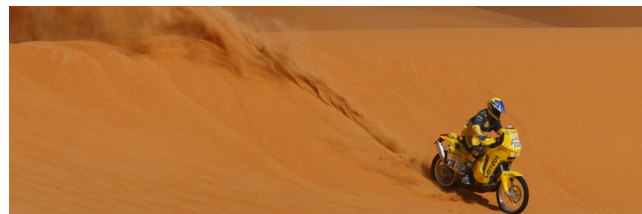
En totes les instal·lacions hi ha  
atenció al públic.

**PAVEL·LÓ POLIESPORTIU**  
Telèfon: 964 729 314  
Fax: 964 728 8804  
Horari: de 8 a 22 hores

**INSTAL·LACIONS A L'AIRE  
LLIURE**  
Telèfon: 964 728 804  
Horari: de 8 a 22 hores

**ZONA DE RAQUETES**  
Telèfon: 964 387 051  
Horari: de 9 a 22 hores

**PISCINA COBERTA**  
Telèfon: 964 387 704  
Horari: de 8:30 a 22 hores



# SERVEI D'ESPORTS FORMACIÓ

SEGON SEMESTRE | CURS 2014/15

# FORMACIÓ

## FEBRER

- 13- Relació entre les lesions i les emocions (10h)
- 20- Taller de treball amb pes lliure i iniciació a l'halterofília. (10h)

## MARÇ

- 21- Curs d'instructor de funcional Training, HIIT i Cross Fitness (31'5h)
- 27- Taller de nutrició esportiva: aspectes pràctics bàsics (10h)

## ABRIL

- 18- Taller d'aplicació didàctica de la bicicleta a l'escola (10h)
- 25- Curs de navegació GPS aplicada a la bicicleta tot terreny per sendes (16h)
- 25- Taller de Nordic Walking (Tècnica ALFA 247) (2'5h)

FEBRER						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MARÇ						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAIG						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNY						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIOL						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## SEGON SEMESTRE | CURS 2014/15

## MAIG

- 23- Taller de conducció de motos de trail (4,5h)
- 30- Bateig busseig en piscina (20')

## JUNY

- 20- Maneig dels accidents durant l'entrenament en sala de fitnes (GRATUÏT)(3h)

## JULIOL

- 3- Curs de busseig 1 estrella (20h)

## INSCRIPCIÓ

Al Servei d'Esports de l'UJI  
o a l'adreça web

<http://inscripcio.uji.es/>