

| | nombre de crèdits | places | data inici - data fi | preu (€) * |
|---|-------------------|--------|----------------------|------------|
| 1.1 Alimentació saludable per a la vida i l'activitat física..... | 1,5 | 14/16 | 20/10/09-24/11/09 | 122/166 |
| 1.2 Exercici físic a la sala de <i>fitness</i> | 2 | 12/14 | 7/11/09-24/11/09 | 48/219 |
| 1.3 Massatge | 3 | 14/24 | 12/12/09- 30/01/10 | 71/259 |
| 1.4 Arts marcial: karate | 3 | 14/24 | 14/10/09-20/01/10 | 71/259 |
| 1.5 Tai-txi-txuan: principis bàsics | 3 | 14/20 | 14/10/09-25/01/10 | 71/259 |
| 1.6 Fonaments de la tècnica i tàctica del tennis | 3 | 14/14 | 14/10/09-27/01/10 | 71/259 |
| 1.7 Escalada en roca (iniciació) GRUP A / GRUP B..... | 3 | 16/16 | 13/10/09-22/12/09 | 92/274 |
| 1.8 Organització i gestió d'esdeveniments esportius 1 | 3 | 6/25 | 19/10/09-31/01/10 | 36/183 |
| 1.9 Socorrisme en primers auxilis | 3 | 20/30 | 24/10/09-21/11/09 | 92/205 |
| 1.10 Socorrisme en primers auxilis INTENSIU | 3 | 20/30 | 11/01/10-01/02/10 | 92/205 |
| 1.11 Raquetes de neu (iniciació) | 3 | 6/12 | 12/01/10-26/01/10 | 160/210 |
| 1.12 Espeleologia (iniciació) | 5 | 4/8 | 3/11/09-1/12/09 | 160/210 |
| 1.13 Educació física i millora d'hàbits de vida A..... | 6 | 1/40 | 13/10/09-14/05/10 | 122/305 |
| 1.14 Educació física i millora d'hàbits de vida B..... | 6 | 1/40 | 2/11/09-31/05/10 | 122/305 |
| 1.15 Competició curta 1 | 3 | 1/100 | 2/11/09-31/01/10 | 36/51 |
| 1.16 Competició curta 2 | 3 | 1/100 | 2/11/09-31/01/10 | 36/51 |
| 1.17 Competició llarga 1 | 4,5 | 1/130 | 9/11/09-30/04/10 | 48/51 |
| 1.18 Competició llarga 2 | 4,5 | 1/130 | 9/11/09-30/04/10 | 48/51 |

* preu persones abonades al SAF / persones no abonades al SAF

Inscripcions
a partir del
7 de setembre
(veure apartat
procés d'inscripció)

Veure apartat
de procés
d'inscripció
a crèdits de
competició

Ir quadrimestre

| | nombre de crèdits | places | data inici - data fi | preus (€)** |
|---|-------------------|--------|----------------------|-------------|
| 2.1 Iniciació a la dansa moviment teràpia..... | 1,5 | 15/25 | 27/03/10-25/04/10 | 105/137 |
| 2.2 Exercici físic a la sala de <i>fitness</i> | 2 | 12/14 | 6/03/10- 6/04/10 | 48/219 |
| 2.3 Golf (iniciació) | 2 | 8/12 | 2/03/10-27/04/10 | 182/309 |
| 2.4 Ciclisme en sala (<i>indoor</i>) | 3 | 14/20 | 1/03/10-24/05/10 | 71/259 |
| 2.5 Arts marcials: Tae Kwon - Do (iniciació)..... | 3 | 12/12 | 1/03/10-31/05/10 | 71/259 |
| 2.6 Arts marcials: Tae Kwon - Do (ampliació)..... | 3 | 12/12 | 1/03/10-31/05/10 | 71/259 |
| 2.7 Vies ferrades (iniciació)..... | 2 | 12/12 | 2/03/10-27/03/10 | 92/183 |
| 2.8 Organització i gestió d'esdeveniments esportius I..... | 3 | 6/25 | 1/03/10-31/05/10 | 36/183 |
| 2.9 Escalada (perfeccionament) | 3 | 16/16 | 13/04/10-16/05/10 | 132/295 |
| 2.10 Escola de l'esquena | 3 | 14/14 | 6/03/10-17/04/10 | 71/259 |
| 2.11 Socorrisme en primers auxilis | 3 | 20/30 | 20/02/10-14/03/10 | 92/205 |
| 2.12 Capacitació en seguretat aquàtica (socorrisme aquàtic)..... | 3 | 20/30 | 17/04/10-22/05/10 | 132/309 |
| 2.13 Muntanya mitjana (iniciació) | 3 | 6/16 | 17/02/10-24/03/10 | 173/205 |
| 2.14 Alta muntanya (iniciació)..... | 3 | 6/16 | 17/02/10-24/03/10 | 173/205 |
| 2.15 Competicions interuniversitàries: Esports individuals 1 (representació UAB)..... | 2 | 1/100 | segons competicions | 23/23 |

Inscripcions a partir del 7 de setembre i, si queden places disponibles, també a partir del 8 de febrer 2010 (veure apartat procés d'inscripció)

2n quadrimestre

Veure apartat de procés d'inscripció a crèdits de competició

** preu persones abonades al SAF / persones no abonades al SAF, excepte el curs 2.1, on els preus són: preu persones abonades al SAF, membres de l'Aula de Dansa de la UAB i persones associades a l'Associació de Professionals de la Dansa de Catalunya / persones no abonades al SAF

Inscripcions a partir del 7 de setembre i, si queden places disponibles, també al febrer i l'abril de 2009

estiu

| | n. crèdits | places | data inici - data fi | preus (€) |
|--|------------|--------|----------------------|-----------|
| 3.1 Tècniques de relaxació i salut | 2 | 14/25 | 5/07/10-15/07/10 | 93/125 |
| 3.2 Tècniques de reeducació postural | 1,5 | 14/14 | 30/06/10- 9/07/10 | 80/117 |
| 3.3 Vela lleugera (iniciació)..... | 1,5 | 10/15 | 1/07/10-9/07/10 | 170/229 |
| 3.4 Equitació a la natura (iniciació)..... | 2 | 5/10 | 1/07/10 i 9/07/10 | 244/315 |
| 3.5 Muntanya mitjana (iniciació) GRUP A..... | 3 | 6/16 | 1/07/10-9/07/10 | 170/195 |
| Muntanya mitjana (iniciació) GRUP B..... | 3 | 6/16 | 1/07/10-16/07/10 | 170/195 |
| 3.6 Massatge..... | 3 | 14/24 | 12/07/10-20/07/10 | 95/127 |

cursos d'uniesport-bcn

| | | | |
|--|-----|----|-------------------|
| Planificació estratègica per al disseny d'una empresa..... | 1,5 | 10 | novembre 09 |
| Gestió de recursos humans..... | 1,5 | 10 | febrer 10 |
| Habilitats interpersonals i de comunicació..... | 2,5 | 10 | març 10- abril 10 |
| Màrqueting | 1,5 | 10 | maig 10 |

PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE AQUESTS CURSOS, CONSULTEU EL WEB:

<http://www.uniesport-bcn.com/>

tallers teòricopràctics i conferències

| TALLERS * | DATA | HORA | CONFERÈNCIES * | DATA | HORA |
|--|----------|------|--|----------|------|
| Treballar els abdominals: com i per què? | 22/10/09 | 16 h | Gestió de l'estrès a través de la nutrició | 3/11/09 | 14 h |
| Tècnica dels exercicis bàsics de força del tren superior | 11/11/09 | 20 h | Esports de muntanya a l'hivern: possibilitats i recomanacions | 19/11/09 | 19 h |
| Mesures antropomètriques | 24/11/09 | 19 h | Factors que determinen l'augment de volum muscular | 9/12/09 | 14 h |
| Aprèn a estirar els grups musculars principals | 3/12/09 | 16 h | El manteniment bàsic de la bicicleta | 15/12/09 | 14 h |
| Tècnica d'estils: <i>crowl</i> <small>Cal saber nedar sense dificultat</small> | 14/12/09 | 14 h | Malalties de la civilització: tornem a l'estil de vida paleolític? | 14/01/10 | 19 h |
| Tècnica dels exercicis bàsics de força del tren inferior | 4/03/10 | 16 h | Prepara el teu primer <i>ironman</i> | 20/01/10 | 14 h |
| Introducció a l'hoquei herba | 16/03/10 | 18 h | Les adolescents i l'esport | 2/03/10 | 19 h |
| Tècnica d'estils: <i>esquena</i> <small>Cal saber nedar sense dificultat</small> | 23/03/10 | 14 h | Emocions i comunicació emocional | 18/03/10 | 14 h |
| Treballar els abdominals: com i per què? | 14/04/10 | 16 h | Preparació física i recuperació en els esports d'equip | 14/04/10 | 14 h |
| | | | Esports de muntanya a l'estiu: possibilitats i recomanacions | 13/05/10 | 19 h |
| | | | Travessar el desert en bicicleta: el repte dels 7 deserts | 25/05/10 | 14 h |

* Places limitades, cal fer reserva prèvia per internet o a la recepció del SAF des de 15 dies abans de la seva data de realització fins al dia d'abans (a recepció, fins a 1 hora abans). Confirmeu al web amb antel·lació el dia, hora i lloc de realització del taller o conferència.

El SAF ofereix cursos relacionats amb la salut i l'activitat física durant el 1r i 2n quadrimestres i a l'estiu, que poden ser convalidables per crèdits de lliure elecció.

Trobareu la informació específica de cada curs a l'apartat de crèdits acadèmics del nostre web.

Condicions:

- Es poden convalidar un màxim de 9 crèdits d'activitat física per curs
- Els cursos ja superats no poden repetir-se
- Les places són limitades i hi ha d'haver un mínim determinat de persones inscrites a cada curs perquè aquest es realitzi.
- Per a la notificació de qualsevol canvi o incidència, el SAF contactarà amb tu mitjançant SMS o correu electrònic.

Consulteu la resta de normativa al web.

Períodes d'inscripció:

- Per a tots els cursos, llevat dels de competició: del 7 al 13 de setembre (període reservat per a inscripcions via web de persones abonades -excepte curs d'Educació física i canvi d'hàbits de vida*-) i del 14 de setembre al 2 d'octubre, obert a tothom.

Si queden places lliures, s'obriran nous períodes d'inscripció: del 8 al 14 de febrer (via web, per a persones abonades), del 15 al 18 de febrer (obert a tothom) i a l'abril de 2010 (aquest darrer, només per a cursos d'estiu).

- Per a cursos de competició: del 2 al 15 de novembre de 2009. Cal haver-se inscrit prèviament a la competició corresponent. Per a més informació, cal contactar amb carles.siso@uab.cat o a l'apartat de competicions del web del SAF.

Formes d'inscripció:

- Via web s'estableixen 2 períodes: una setmana exclusivament per a inscripcions de persones abonades i un període posterior obert a a tothom. El pagament serà amb targeta bancària.

- Presencialment, a la recepció: durant tot l'horari d'obertura, pagament amb targeta o ingrés bancari (realitzat durant els següents 2 dies laborables).

*Els cursos d'Educació física i canvi d'hàbits de vida tenen inscripció presencial per poder reservar hora a recepció per fer la revisió mèdica.

Aquesta informació pot tenir canvis, consulteu el web.