

	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

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

Veure apartat  
de procés  
d'inscripció  
a crèdits de  
competició

Ir quadrimestre

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

	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](mailto: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.