

**SERVEI D'ESPORTS DE L'UJI
ACTIVITATS DE FORMACIÓ ESPORTIVA
PRIMER SEMESTRE 2016/17**

Curs d'especialista en *cross training*, *hiit* i *functional training*

Continguts	<p>És un nou sistema d'entrenament que consisteix a entrenar i desenvolupar programes d'exercici utilitzant els conceptes d'anatomia funcional de manera pràctica. Amb aquestes tres formacions podràs crear programes i mètodes de treball que aplicaràs a cada persona segons les seues pròpies necessitats.</p> <p>És un sistema d'entrenament divertit i amb una infinitat d'exercicis amb diversos materials que s'adapten a entrenaments grupals o entrenaments personals segons el tipus de client.</p>
Professorat	<p>Raúl Gutiérrez Gallardo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raúl Gutiérrez Gallardo • • Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (INEF, Lleida) • • Certificat d'Aptitud Psicològica (CAP) • • Professor Docent Cursos Fitness, Musculació i Entrenador Personal • • Professor Docent Cursos Cross Training, Hiit i Functional • • Professor Docent Màster Preparador Físic per l'Alto rendiment • • Socorrista Terrestre i Aquàtic • • Certificat DESA • • Mestratge de Futbol (INEF, Lleida) • • Seminari de 40 hores Dopatge vs. ajudes ergogèniques (INEF, Lleida)
Dates	7 i 28 d'abril . 5,12,19 i 26 de maig, 2 de juny de 2017
Dies	Divendres
Horari	De 15'30 h a 20'30 hores.
Lloc	Instal·lacions esportives de l'UJI
Preu	<p>Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 195 euros (possibilitat d'abonar 2 quotes de 97,50 €)</p> <p>Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI: 245 euros (possibilitat d'abonar 2 quotes de 130 €)</p> <p>SAUJI: 245 euros (possibilitat d'abonar 2 quotes de 130 €)</p> <p>Altres col·lectius: 365 euros</p>
Places	10 mínim i 20 màxim
Avaluació	<p>Control d'assistència del 80% de les sessions</p> <p>Examen teòric-pràctic</p> <p>Treball final</p>
Crèdits	2 crèdits d'ECTS
Durada	35 hores presencials + 85 hores de bloc comú teòric-pràctic = 120 hores en total
Inscripció	Fins al al Servei d'Esports de l'UJI o al web: http://inscripcio.uji.es

Més informació:

<http://ujiapps.uji.es/serveis/se/ambits/formacio/>

Servei d'Esports
964 728 804 / 964 729 332