

**ACTIVITATS DE FORMACIÓ ESPORTIVA  
SEGON SEMESTRE – Curs 2018/19**

<b>Curs d'instructor de ioga</b>	
<b>Fundació Tripartita</b>	<b>Curs integrat dins de la Fundació Tripartita.</b> Totes les empreses, amb independència de la dimensió i del nombre d'empleats tenen un crèdit en formació. La Fundació Tripartita per a l'ocupació, del Ministeri de Treball, és l'organisme encarregat d'establir la quantia i finançar els cursos de formació de les empreses a través d'aquest crèdit. L'import del crèdit disponible varia en funció del nombre de treballadors i treballadores que haja tingut l'empresa durant l'any anterior i de les cotitzacions a la Seguretat Social en concepte de quotes a la formació professional.
<b>Continguts</b>	El ioga és una disciplina d'exercici físic que avui en dia la practiquen persones de totes les edats i creences. S'endinsen en la meditació i respiració. Durant el curs aprendràs el procés de construcció d'una sessió de sanas perquè la pràctica resulte variada, efectiva i segura per a tots. Seguirem l'esquema de diferents escoles actuals com la del ioga dinàmic, l'estil més gimnàstic, i d'altres fórmules més clàssiques, perquè dins d'un nou i actual estil únic pugues adaptar la pràctica a qualsevol persona.
<b>Professorat</b>	<b>Milagros Eres Camarasa</b> Instructora de Pilates Mat Work, en Apta Vital Sport. Titulació reconeguda per l'ANEP (Associació Nacional d'Entrenadors de Pilates) i l'UJI Professora Docent Cursos ioga Apta Vital Sport Formació de Bikram ioga (Madrid) Formació de ioga Dinàmic (Madrid) Nivell I i Superior de Professora ioga Integral (València) Formadora, "Professora de ioga Tàntic" (Barcelona)
<b>Dates</b>	Del 9 de març al 22 de juny de 2019
<b>Dies</b>	Dissabtes: 9, 16 i 30* de març. * Aquest dia es realitza en instal·lacions APTA VITAL en horari de 9h a 14h 6, 13 i 27* d'abril. * Aquest dia es realitza en instal·lacions APTA VITAL en horari de 9h a 14h. 4, 11, 18 i 25 de maig. 1, 8, 15 i 22* de juny. *Aquest dia es realitza en horari de 9.15 h a 12.30h.
<b>Horari</b>	De 9.15 a 13.30 h
<b>Durada</b>	60 hores teòric pràctiques presencials. 180 hores, acte d'aprenentatge i la resta blocs teòrics professionals en línia.

	380 hores (bloc teòric professional, incloent-hi els vídeos tutorialis teòrics i pràctics). TOTAL= 620 HORES
<b>Lloc</b>	Pavelló poliesportiu de l'UJI i Instal·lacions Apta Vital Castelló.
<b>Preu</b>	<p><u>Estudiant, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades</u>: 360 euros (possibilitat d'abonar 2 quotes de 180 € o 3 quotes de 126 €)</p> <p><u>Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI</u>: 505 euros (possibilitat d'abonar 2 quotes de 253 € o 3 quotes de 175 €)</p> <p><u>Alumni SAUJI Prèmium</u>: 505 euros (possibilitat d'abonar 2 quotes de 253 € o 3 quotes de 175 €)</p> <p><u>Altres col·lectius</u>: 720 euros (possibilitat d'abonar de 3 quotes de 240 €)</p>
<b>Avaluació</b>	Control d'assistència del 80% de les sessions. Examen teòric-pràctic i treball final.
<b>Places</b>	10 mínim i 20 màxim
<b>Crèdits</b>	2 crèdits ECTS
<b>Inscripció</b>	Fins al 2 de març al Servei d'Esports de l'UJI o a través de la pàgina web: <a href="https://www.uji.es/serveis/se/">https://www.uji.es/serveis/se/</a>

**Més informació:**

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

**Servei d'Esports**

**964 728 804 / 964 729 332**