

CONVALIDACIÓ

1,5 crèdits

PLACES

1 / 150

PERÍODES DE REALITZACIÓ

Del 14/10/24 al 31/05/25

PREU

GRATUÏTNOMÉS PERSONES
ABONADES

DESCRIPCIÓ DEL CURS

Fer un programa d'entrenament personalitzat a la sala fitnes. Les passes per a la realització del curs són les següents:

1. Demanar cita amb el personal tècnic de sala de fitnes el qual, en base als interessos de la persona, dissenya el pla i determina unes pautes d'entrenament de cara a assolir uns objectius en un termini aproximat de 3 mesos de pràctica.
2. Tutories: seguiment personalitzat del pla per part del personal tècnic en tota la durada de les pràctiques.
3. El Pla d'exercici físic es farà en l'espai de la sala fitnes.
4. Les pràctiques – les 40 sessions – s'han de realitzar amb una continuïtat recomanada d'entre dues i tres sessions per setmana i seguint les pautes marcades pel personal tècnic que ha dissenyat i fa seguiment del pla.

OBJECTIU DEL CURS

Conèixer i experimentar els beneficis de la pràctica d'un exercici físic pautat per a aconseguir la millora de les aptituds físiques.

QUÈ INCLOU

Disseny d'un programa d'entrenament a la sala de fitnes.
2 tutories amb el personal tècnic de sala per a fer el seguiment del programa.

HORARIS DISPONIBLES ON ES FA

En tot l'horari d'obertura de la instal·lació.
A la sala de fitnes.

REQUERIMENTS PER A LA REALITZACIÓ I SUPERACIÓ

Cal ser persona abonada al SAF per participar-hi.

Sessions pràctiques: 40 sessions pràctiques (de 60'-90' de durada), a realitzar en horari lliure, amb una continuïtat recomanada d'entre 2 i 3 dies per setmana.

AVALUACIÓ I VALORACIÓ

Assistència al 100% de les sessions pràctiques i de les tutories presencials.
La valoració del curs i la convalidació amb crèdits serà APTE/a o NO APTE/a.

PROFESSORAT

Per a aclarir qualsevol dubte pots contactar amb jacobo.yeste@uab.cat

COM FER LA INSCRIPCIÓ

Període d'inscripció: del 30 de setembre 2024 al 31 de març de 2025.

La inscripció cal fer-la presencialment al taulell d'atenció al públic del SAF de dilluns a divendres, durant tot l'horari d'obertura de les instal·lacions, o els dissabtes fins a les 14 h.

En formalitzar la inscripció al taulell d'atenció al públic del SAF, cal recollir la targeta de registre.

Després de fer la inscripció, caldrà passar per la sala de fitnes i demanar al personal tècnic que et dissenyi el pla. En el termini de 15 dies, la coordinació del curs t'enviarà un correu electrònic amb informació complementària.

Et recordem que:

- Cal dur original i fotocòpia dels documents acreditatius que permeten accedir a preus reduïts o de qualsevol altra documentació si escau.
- Per a la notificació de qualsevol canvi o incidència, el SAF contactarà mitjançant SMS o correu electrònic.
- Tingues en compte que si el descarregues, la informació relacionada amb aquest document pot variar. Al web uab.cat/saf trobaràs sempre actualitzada la darrera versió del document.

NOTA: És convenient fer-se una revisió mèdica prèvia a l'inici del curs. Amb la inscripció al curs, la persona confirma que està capacitada per poder fer exercici físic i que té constància de l'obligació de comunicar qualsevol canvi que afecti el seu estat de salut.