

CURS IOGA A VILANOVA (dijous)**110.13****ACTIVITAT**

Aprendre dels principis i moviments tècnics del hata-loga, per conèixer el nostre cos tant físic com psíquicament i aconseguir un millor estat general de la persona que ajudi a prevenir trastorns de la vida quotidiana.

CONTINGUTS

- Exercicis respiratoris i d'escalfament per la musculatura.
- Tècniques de relaxació.
- Tècniques per corregir vicis corporals.
- Tècniques de massatge i automassatge terapèutic.
- Consciència del propi cos
- Estiraments generals

DATES

Inici: 26 de febrer de 2009

Horari: 1h setmanal dijous de 14 a 15 h

Final: 18 de juny de 2009

Total 14 sessions

(No hi ha haurà classes el dia 8 ni 23 d'abril)

LLOC

Aula 21 EPSEVG

PLACES

Màxim: 14 persones

PREU

Preu Univers: 45 €

ATENCIÓ: CAL PORTAR TOVALLOLA, MITJONS, ROBA CÒMODA I COIXÍ (segons la cesio)

CURS IOGA A VILANOVA (dijous)**110.13****NOTES**

L'organització es reserva el dret de fer qualsevol modificació d'aquest programa per tal de millorar el desenvolupament de l'activitat.

Devolució de les quotes

En cas que no s'arribi al mínim d'inscrits assenyalats, l'activitat podrà ser anul·lada i es reemborsarà el preu íntegre. En general, sempre que no existeixin causes imprevistes d'última hora, com ara un accident o una malaltia (aquests casos hauran de ser comprovats amb un justificant del metge), o bé la suspensió de l'activitat, es seguirà la normativa següent:

- Fins a una setmana abans de tancar el termini d'inscripció es retornarà el 100% de port.
- A partir d'una setmana fins a tres dies abans de superar el termini d'inscripció es retornarà el 50%. Un cop superats aquests tres dies, no es farà cap tipus de devolució.
- Un cop tancat el termini d'inscripció a l'activitat no hi haurà cap tipus de devolució.

Assegurances**Estudiants de la UPC menors de 28 anys:**

tot estudiant menor de 28 anys (de 1r, 2n i 3r cicle) queda acollit a l'Assegurança Escolar Obligatòria en el moment de formalitzar la matrícula. A partir d'aquest moment, us enviarem a casa la documentació on s'expliquen els passos a seguir. Qualsevol tipus de prestació s'efectuarà en els centres concertats amb la Mutualitat de l'Assegurança Escolar. En cas de ser atesos en algun centre que no tingui previst el recurs de l'A.E. pot sol·licitar-se la devolució de les despeses derivades, tenint en compte que es calcularan d'acord amb les tarifes oficials de l' A.E.

Les gestions es faran a l'INSS (Sant Antoni M^a Claret, 5-11, tel. 93-284 93 58) aportant el Comunicat d'accident escolar - sol·licitud de prestació, la factura abonada i l'informe mèdic.

Estudiants majors de 28 anys:

no queden coberts per l'Assegurança Escolar Obligatòria i, per tant, necessàriament hauran de contreure una altra assegurança (SS, etc.). La UPC posa al teu servei una assegurança que garanteix la suficient cobertura en cas d'accident, en els àmbits acadèmic i privat, i que cobreix tots els esports i activitats d'esbarjo organitzades per la UPC - sempre amb caràcter *amateur*, exceptuant les següents activitats: esports aeris, boxa, lluita, arts marcial, automobilisme i motocicletes de més de 125 cc. Per obtenir informació sobre els centres concertats, prestacions i quota anual total de l'assegurança pels majors de 28 anys us heu de dirigir a l'Univers del vostre campus.

- La entitat organitzadora de l'activitat pot demanar en qualsevol moment la presentació del carnet de soci de l'Univers, el resguard del full d'inscripció a l'activitat, o el DNI, per tal de comprovar que el titular del carnet i el client és la mateixa persona.
- En qualsevol moment l'Univers pot fer una enquesta telefònica o escrita als inscrits per tal de reprogramar o conèixer la qualitat de les activitats ofertades.