

Al SAF pots realitzar activitats relacionades amb la salut i l'activitat física amb reconeixement acadèmic, convalidables per crèdits.

CURS 2022-2023	CRÈDITS	PLACES MÍNIM / MÀXIM	INICI CURS	FINAL	PREU €
Pla d'Exercici Físic Esportiu Tutoritzat	1,5	1 / 50	17 / 10 / 2022	31 / 5 / 2023	25 (NOMÉS ABONATS)
Cuida't l'esquena	1	10 / 15	A i B: 20 / 10 / 2022 C i D: 23 / 02 / 2023	26 / 1 / 2023 18 / 5 / 2023	45
Participa a les Activitats Físiques del SAF	1,5	1 / 50	17 / 10 / 2022	31 / 5 / 2023	25 (NOMÉS ABONATS)
Participa i Activa't: Activitats Físiques online	1,5	1 / 50	17 / 10 / 2022	31 / 5 / 2023	25 (NOMÉS NO ABONATS)
Participa com a Promotor de l'Activitat Física i l'Esport	1,5	1 / 50	13 / 9 / 2022	31 / 5 / 2023	gratuït
Mou-te més per sentir-te millor	1	20 / 100	6 / 3 / 2023	10 / 5 / 2023	45
Participació a la Competició Curta	1,5	1 / 50	10 / 2022**	5 / 2023**	15 *
Participació a la Competició Llarga	3	1 / 70	10 / 2022**	5 / 2023**	
Representació Esportiva UAB: Curses Universitàries	2	1 / 200	11 / 2022**	7 / 2023**	
Representació Esportiva UAB: Campionats Universitaris de Catalunya	2	1 / 400	11 / 2022**	6 / 2023**	
Representació Esportiva UAB: Campionats Universitaris d'Espanya	2	1 / 50	03 / 2023**	6 / 2023**	
Representació Esportiva UAB: Campionats Universitaris internacionals	2	1 / 25	11 / 2022**	7 / 2023**	

* Cal fer 2 inscripcions: a la competició o campionat (consulta [dates](#)) i també a l'activitat de crèdits si es vol convalidar per crèdits.
** Es correspon amb les dates de realització de la competició o campionat. Consulta [dates concretes al web](#).

PERÍODES D'INSCRIPCIÓ

Pla d'Exercici Físic Esportiu Tutoritzat (només abonats): inscripció **presencial** del 3/10/23 al 5/3/23. 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. En formalitzar la inscripció al taulell d'atenció al públic del SAF, cal recollir la targeta de registre i demanar reserva d'hora per al personal tècnic de sala fitnes que farà el disseny del pla. En el termini de 15 dies la coordinació del curs enviarà un correu electrònic a la persona inscrita amb informació complementària.

Cuida't l'esquena: inscripció **online** del 3/10/22 al 16/10/22 (grups A i B) i del 28/11/22 al 16/02/23 (grups C i D). 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.

Participa i Activa't: Activitats Físiques (només abonats): del 3/10/22 al 5/3/23 cal fer la inscripció **presencial** i recollir a recepció el full de seguiment per a la participació en les activitats dirigides.

Participa i Activa't: Activitats Físiques online (només no abonats): del 3/10/22 al 5/3/23 cal fer la inscripció **online** i escriure un correu a Jacobo.Yeste@uab.cat. Posteriorment t'enviarem el full de seguiment i les instruccions. Un cop completat el full, cal demanar a la recepció el tràmit administratiu per al reconeixement amb crèdits.

Activitats de Competició/Campionats/Curses Universitàries: cal fer la inscripció a l'activitat esportiva i també a l'activitat de crèdits (activitat de reconeixement acadèmic***) en aquests períodes d'inscripció:
- Competició curta i llarga: del 7 de novembre de 2022 al 31 de maig de 2023, segons competició.
- Representació esportiva (Catalunya, Espanya i Internacional) i Curses Universitàries: del 1/3/23 al 31/07/23.

Per a més informació: carles.siso@uab.cat

***No s'acceptaran, en cap cas, sol·licituds de reconeixement acadèmic fora del curs en què s'ha realitzat l'activitat.

Participa com a promotor de l'activitat física: cal consultar amb carles.siso@uab.cat (des del 13/09/2022).

Mou-te més per sentir-te millor: presencial. Període d'inscripció: del 6 al 26 de febrer de 2023. En formalitzar-la al taulell d'atenció al públic del SAF, cal inscriure's a l'horari triat (grup A, B, C o D). Un cop començat el curs, durant els primers 10 dies, caldrà passar per la sala fitnes a fer la 1a entrevista amb el personal tècnic de sala.

LLOC D'INSCRIPCIÓ / SISTEMA DE PAGAMENT

La inscripció serà **presencial** (recepció SAF), tret de les activitats de competicions/campionats/curses, Cuida't l'esquena i Participa i Activa't: Activitats Físiques online****.

Es podrà realitzar durant tot l'horari d'obertura de les instal·lacions de dilluns a divendres i els dissabtes fins a les 14 h.

El pagament es farà amb **targeta o ingrés bancari** (durant els 2 dies següents).

**** Inscripció i pagament **via web** per a tothom. Si no tens credencials per entrar al SAFonline, hauràs de registrar primer les teves dades [aquí](#).

Us recordem que:

- En cap cas es retornarà cap pagament si no és per causes imputables al SAF.
- Cal dur original i fotocòpia dels documents acreditatius que permeten accedir a preus reduïts o de qualsevol altra documentació si escau.
- Aquesta informació pot variar. Al web del SAF la trobareu sempre actualitzada.

CONDICIONS

Es poden convalidar un màxim de 6 crèdits d'activitat física durant el Grau.****

Totes les activitats de participació es poden repetir però no dins del mateix curs acadèmic.

Les places són limitades i cal que hi hagi un mínim determinat de persones inscrites perquè l'activitat es realitzi.

Per a la notificació de qualsevol canvi o incidència, el SAF contactarà mitjançant SMS o correu electrònic.

CERTIFICATS / TÍTOLS

Els certificats i/o títols de les activitats s'enviaran en format digital per email a l'adreça facilitada en l'alta a la base de dades a partir d'1 mes després d'haver acabat l'activitat.

**** El SAF no es fa responsable de la inscripció a un nombre de crèdits superior als que puguin ser reconeguts per part de la gestió acadèmica d'acord amb l'expedient.

Trobareu la informació d'**altres detalls normatius** al **web del SAF**.