

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PRÉVENTION SANTÉ (APPS)

« L'activité physique, associée à une alimentation équilibrée, est actuellement le meilleur moyen de prévention de l'apparition, de l'aggravation et de la récurrence de certaines maladies chroniques ! Une formation qui dès lors, répond à un besoin de société... »



**Journée pratique d'évaluations** (co-requis aux modules 1 et 2)

**Module 1** : Activités physiques adaptées pour les seniors

**Module 2** : Activités physiques adaptées aux personnes souffrant de surcharge pondérale et/ou de troubles métaboliques

**Module 3** : Travail postural & prévention du dos

- > D'avril à fin juin 2021
- > Une fois par mois : jeudi, vendredi & samedi
- > Inscription possible à un ou plusieurs modules

PROGRAMME, INSCRIPTION & CONTACT :

> <https://www.ulb.be/fr/programme/fc-425>

> [helsci@ulb.be](mailto:helsci@ulb.be) (ou [mklass@ulb.ac.be](mailto:mklass@ulb.ac.be))