

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... »



Module 1: Journée pratique sur les évaluations en APPS (co-requis aux modules 3 et 4)

Module 2 : Travail postural & prévention du dos

Module 3 : Activités physiques adaptées pour les seniors

Module 4 : Activités physiques adaptées aux personnes souffrant de surcharge pondérale et/ou de troubles métaboliques

> De fin mars à juin 2022

> 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