



Pour votre santé, bougez ! La reprise de son activité physique, en toute sécurité

Lundi 8 mars de 10h30 à 12h, via l'Application gratuite "Teams"



PROGRAMME

Conférence de 10h30 à 12h
GRATUIT

Le **Professeur Henri Nielens** sera présent avec nous ce lundi 8 mars 2021 pour nous présenter une conférence au sujet des bienfaits de l'activité physique et la reprise de celle-ci, en toute sécurité.

Le Professeur parcourra les points suivants :

- Les bienfaits de l'activité physique et sportive sur la santé et, à contrario, les conséquences de la sédentarité (exemples concrets).
- Le lien entre activités physiques régulières et l'autonomie fonctionnelle, la qualité de vie de chacun.
- Comment se mettre au sport quand on a toujours été sédentaire ?
- Comment se remettre au sport après une longue sédentarité ?

Inscription

Via [ce lien](#), jusqu'au vendredi 5 mars inclus. Malgré les caractères virtuels et gratuits de l'événement, nous vous demandons quand même de vous inscrire. Merci :-).

Informations complémentaires

Henri Nielens, Professeur émérite de la Faculté de Sciences de la Motricité de l'Université Catholique de Louvain.

Adresse de connexion

Cliquez sur [ce lien](#) pour participer la conférence. Cliquez ensuite sur « *Continuez sur ce navigateur* ». Vous ne devez pas avoir de programme spécifique installé sur votre PC. Nous vous invitons à vous connecter à partir de 10h15 afin de démarrer la conférence à l'heure prévue (10h30).



En partenariat avec



Avec le soutien de

