

SPRINT

Séniors P ROjet d'exercices physiques INTensifs

Recherché! Vous avez plus de 65 ans et vous souhaitez faire plus d'exercices physiques?

Les études du groupe de recherche 'Frailty in Ageing' (FRIA, VUB) démontrent que les exercices physiques ont des effets favorables sur le système immunitaire. Ainsi, nous avons pu détecter e.a. une meilleure défense du corps contre les infections. Afin de pouvoir continuer nos recherches, nous lançons cet appel.

QUI? 

Nous recherchons des personnes qui:

- ont **65 ans** ou plus
- sont capables de marcher **sans aucune aide**
- ne font **pas d'exercices physiques intensifs pour l'instant**
- veulent participer à un **programme gratuit d'exercices physiques pendant 3 mois**

QUOI? 

Programme d'exercices:

- pendant 3 mois
- 3 fois par semaine
- encadrement individuel et personnalisé

Évaluations:

- Questionnaires
- Tests physiques & force musculaire
- Tests & Biopsies cutanées (4mm)
- Prises de sang

Intéressé(e)?

Contactez-nous:



02.477.42.47

sprint@vub.be

OÙ?



Campus Médical VUB et UZ Brussel

Laarbeeklaan 103

1090 Jette