



## L'Exercice Medicine à Valida Exercise Medicine bij Valida

**FR** Ces dernières années, de nombreuses études ont montré le bénéfice de l'activité physique pour la santé, pour les personnes en bonne santé, mais également pour les personnes présentant un problème médical. Un mode de vie plus sain permet même de réduire la prise de médicaments.

L'activité physique utilisée comme outil de traitement, ou « Exercise Medicine » a montré son efficacité dans de nombreuses pathologies (cardiaques, hypertension, respiratoires, diabète, neurologiques, rhumatismes, douleurs, dépression, cancer).

En collaboration avec les différents spécialistes, Valida, centre de réadaptation, a développé des programmes d'exercices encadrés par un kinésithérapeute spécialisé, en fonction des capacités et limitations de chaque patient.

Les séances d'une durée de 60 minutes, se déroulent en petits groupes de six à huit patients.

Afin de réaliser un bilan médical complet, nous invitons les patients se sentant concernés par ce programme à en parler à leur médecin traitant, avant de prendre rendez-vous à la consultation de médecine physique (call center au 02/482 40 00).

[www.valisana.be](http://www.valisana.be)

**NL** De laatste jaren hebben verschillende studies de voordelen van lichamelijke beweging op de gezondheid aangetoond, niet alleen voor personen in goede gezondheid maar ook voor personen met medische problemen. Een meer gezondere levensstijl geeft de mogelijkheid om de inname van medicatie te verminderen.

Lichaamsbeweging als behandeling of " Exercise Medicine " heeft weliswaar zijn doeltreffendheid bewezen bij verschillende pathologieën (hartziekten, hypertensie, neurologische-en ademhalingsaandoeningen, suikerziekte, rhuma, pijn, depressie, kanker).

Valida als revalidatiecentrum heeft specifieke behandelingsprogramma's ontwikkeld in samenwerking met verschillende specialisten omkaderd door gespecialiseerde kinesisten.

De sessies duren 60 minuten en spelen zich af in kleine groepjes van zes tot acht patiënten.

Om een volledige medische evaluatie te verwezenlijken nodigen wij alle geïnteresseerde patiënten uit om erover te praten met hun huisarts alvorens een afspraak te maken op de raadpleging fysische geneeskunde (call center 02/482 40 00).

[www.valisana.be](http://www.valisana.be)

## Carla Dance Company



**FR** Envie de faire de la danse (zumba, hip hop, ragga), du yoga, d'améliorer votre condition physique, ou de participer à des événements ?

La nouvelle saison de la Carla Dance Company démarre le 16 septembre.

Cours pour enfants (à partir de 3 ans), ados et adultes. Premier essai gratuit.

**INFO:** Xavier (0493/88 51 79) ou [www.carladance.be](http://www.carladance.be)

**NL** Zin om danslessen te volgen (zumba, hip hop, ragga), yoga te doen, uw fysieke conditie te verbeteren of aan evenementen deel te nemen ?

Het nieuwe seizoen van de Carla Dance Company start op 16 september.

Lessen voor kinderen (vanaf 3 jaar), jongeren en volwassenen.

Eerste les gratis.

**INFO:** Xavier: 0493/88 51 79 of [www.carladance.be](http://www.carladance.be)

## Inscriptions à l'académie



**FR** Académie de musique, de danse et des arts de la parole

Place du roi Baudouin 1

**Inscriptions pour l'année scolaire 2019 - 2020 :**

- Du mardi 27 au vendredi 30 août : de 16h à 18h30
- Du lundi 2 au lundi 30 septembre :  
lundi, mardi, jeudi, vendredi : de 16h30 à 18h30  
mercredi : de 15h à 18h  
samedi : de 9h30 à 11h30

Pas d'inscription le vendredi 27/09

**Minerval :**

- Gratuit pour les enfants qui n'ont pas atteint l'âge de 12 ans au 31/12/2019.
- De 75 euros pour les élèves nés entre le 15/10/2001 et le 31/12/2007, ces 2 dates incluses.
- De 188 euros pour les élèves nés avant le 15/10/2001.

Paiement uniquement par Bancontact au secrétariat de l'académie.

Carte d'identité de l'élève indispensable pour l'inscription.

**INFO:**  
02/468 02 36 - [www.acabsa.com](http://www.acabsa.com)