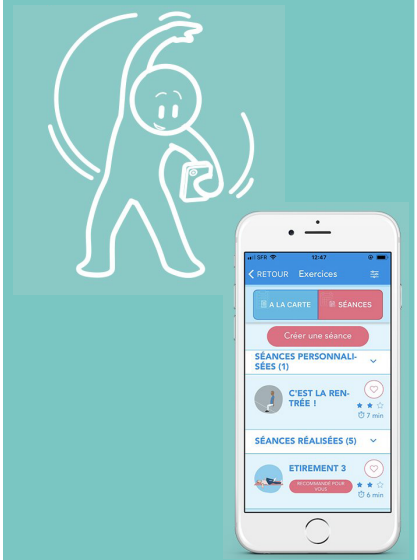
l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

ACTIV 'DOS, UN COACH DANS VOTRE SMARTPHONE



Activ'Dos, votre dos vous dira merci.

Aujourd'hui, qui dit mal de dos, lumbago, lombalgie... dit activité et mouvement. Pour vous accompagner au quotidien, chez vous, sur votre lieu de travail, en déplacement et lorsque cela fait mal, l'application mobile Activ'Dos est votre partenaire indispensable pour mieux gérer votre mal de dos.

Activ'Dos est une application pour prendre soin de votre dos qui propose :

- plus de 60 exercices de tous niveaux à réaliser à votre rythme ;
- des séances à personnaliser ;
- des vidéos sur les bonnes postures à adopter ;
- des quiz ludiques pour tester vos connaissances ;
- et les installations sportives à côté de chez vous.

Recherchez l'appli "Activ'Dos" sur l'App Store d'Apple pour les smartphones sous iOS (Apple) ou sur Google Play pour les Android (Samsung...). Cette appli est disponible gratuitement en téléchargement.

Suivez l'actualité de votre CPAM @CpamFlandres Assurance Maladie des Flandres

ameli.fr