



Programme des cours 2018 - 2019



**Ligue vaudoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Av. de Provence 12 • 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 07 • Fax 021 623 37 38 • info@lvr.ch
www.liguerhumatisme-vaud.ch

Aquawell



Gymnastique dans l'eau pour les personnes qui souhaitent prévenir les maladies rhumatismales et leurs récives.

Donné par un/e physiothérapeute, professionnel en activités physiques adaptées ou moniteur(trice), le cours Aquawell augmente l'endurance, entraîne le système cardio-vasculaire, stimule la mobilité, favorise la coordination et renforce la musculature.

Gland ma 12h15	dès le 4 sept. 2018 dès le 8 janvier 2019 dès le 30 avril 2019	14 x 45 min. 12 x 45 min. 10 x 45 min.	CHF 286.50 CHF 245.55 CHF 204.65
Lausanne CPHV me 13h40, 14h30, 15h25, 16h20	dès le 29 août 2018 dès le 9 janvier 2019 dès le 1 ^{er} mai 2019	15 x 45 min. 13 x 45 min. 10 x 45 min.	CHF 306.95 CHF 266.-- CHF 204.65
Lausanne HO je 18h15 je 19h45	dès le 6 sept. 2018 dès le 10 janvier 2019 dès le 2 mai 2019	14 x 45 min. 13 x 45 min. 9 x 45 min.	CHF 286.50 CHF 266.-- CHF 184.15
Montreux lun 9h	dès le 27 août 2018 dès le 7 janvier 2019 dès le 29 avril 2019	14 x 45 min. 13 x 45 min. 9 x 45 min.	CHF 286.50 CHF 266.-- CHF 184.15
ma 9h ma 14h	dès le 28 août 2018 dès le 8 janvier 2019 dès le 30 avril 2019	15 x 45 min. 13 x 45 min. 10 x 45 min.	CHF 306.95 CHF 266.-- CHF 204.65
me 9h	dès le 29 août 2018 dès le 9 janvier 2019 dès le 1 ^{er} mai 2019	15 x 45 min. 13 x 45 min. 10 x 45 min.	CHF 306.95 CHF 266.-- CHF 204.65
ve 9h ve 11h	dès le 31 août 2018 dès le 11 janvier 2019 dès le 3 mai 2019	15 x 45 min. 13 x 45 min. 9 x 45 min.	CHF 306.95 CHF 266.-- CHF 204.65
Yverdon-les-Bains lu 19h	dès le 27 août 2018	7 x 50 min.	CHF 182.05
je 18h30	dès le 30 août 2018	7 x 50 min.	CHF 182.05
Yverdon-les-Bains, dès novembre 2018 : travaux prévus dans le bassin.			

Aquacura



Gymnastique dans l'eau pour les personnes atteintes d'une affection rhumatismale limitant leurs activités quotidiennes.

Donné par un/e physiothérapeute, professionnel en activités physiques adaptées ou moniteur(trice), le cours Aquacura aide à atténuer les limitations provoquées par une maladie rhumatismale. Il exerce la mobilité et prévient les difficultés liées à un manque de mouvement et à des douleurs. Il améliore ainsi votre qualité de vie. Certificat médical demandé.

Lausanne HN me 12h30	dès le 5 sept. 2018 dès le 9 janvier 2019 dès le 1 ^{er} mai 2019	14 x 45 min. 13 x 45 min. 10 x 45 min.	CHF 286.50 CHF 266.-- CHF 204.65
--------------------------------	---	--	--

Suite Aquacura

Lausanne HO je 17h30 je 19h	dès le 6 sept. 2018 dès le 10 janvier 2019 dès le 2 mai 2019	14 x 45 min. 13 x 45 min. 9 x 45 min.	CHF CHF CHF	286.50 266.-- 184.15
Lavey-les-Bains lu 14h	dès le 3 sept. 2018 dès le 7 janvier 2019 dès le 29 avril 2019	13 x 45 min. 13 x 45 min. 9 x 45 min.	CHF CHF CHF	308.-- 308.-- 213.25
me 10h	dès le 5 sept. 2018 dès le 9 janvier 2019 dès le 1 ^{er} mai 2019	14 x 45 min. 13 x 45 min. 10 x 45 min.	CHF CHF CHF	331.70 308.-- 236.95
ve 14h	dès le 7 sept. 2018 dès le 11 janvier 2019 dès le 3 mai 2019	14 x 45 min. 13 x 45 min. 9 x 45 min.	CHF CHF CHF	331.70 308.-- 213.25
Yverdon-les-Bains me 17h30	dès le 12 sept 2018	3 x 50 min.	CHF	78.05
je 17h30	dès le 30 août 2018	7 x 50 min.	CHF	182.05
Yverdon-les-Bains, dès novembre 2018 : travaux prévus dans le bassin.				

Gymnastique au sol



L'objectif principal de ce cours est l'amélioration de la mobilité articulaire et le maintien de la force musculaire.

Donné par un/e physiothérapeute, professionnel en activités physiques adaptées ou moniteur(trice), il s'adresse aux personnes désireuses de pratiquer une gymnastique préventive d'assouplissement et de musculation générale du corps, ainsi qu'aux personnes ayant besoin d'une mobilisation douce des articulations douloureuses.

Chaque séance comporte des exercices d'assouplissement, de détente et de musculation. Ces derniers sont accompagnés d'une respiration appropriée en harmonie avec le mouvement.

Lausanne EP me 8h45 me 10h	dès le 5 sept. 2018 dès le 9 janvier 2019 dès le 1 ^{er} mai 2019	14 x 60 min. 13 x 60 min. 10 x 60 min.	CHF CHF CHF	271.40 252.-- 193.85
Lausanne ER ve 9h30 ve 10h30	dès le 7 sept. 2018 dès le 11 janvier 2019 dès le 2 mai 2019	14 x 60 min. 13 x 60 min. 9 x 60 min.	CHF CHF CHF	271.40 252.-- 174.45
Nyon EP lu 13h30	dès le 3 sept. 2018 dès le 7 janvier 2019 dès le 29 avril 2019	13 x 60 min. 13 x 60 min. 9 x 60 min.	CHF CHF CHF	252.-- 252.-- 174.45

Active Backademy



Gymnastique d'entretien du dos

Enseigné par un/e physiothérapeute et/ou professionnel en activités physiques adaptées, ce programme privilégie le mouvement et l'endurance. Il entraîne la perception corporelle, la coordination, l'équilibre et l'endurance tout en renforçant la musculature. Il inculque des principes ergonomiques pour ménager votre dos au quotidien et des techniques de relaxation utiles à la détente.

L'Abbaye lu 9h30	dès le 3 sept. 2018	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 7 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 29 avril 2019	9 x 60 min.	CHF	174.45
ma 18h45	dès le 4 sept. 2018	14 x 60 min.	CHF	271.40
	dès le 8 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	252.-
	dès le 30 avril 2019	9 x 60 min.	CHF	174.45
Lausanne EP me 17h45	dès le 5 sept. 2018	14 x 60 min.	CHF	271.40
	dès le 9 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 1 ^{er} mai 2019	10 x 60 min.	CHF	193.85
je 17h15 je 18h30	dès le 6 sept. 2018	14 x 60 min.	CHF	271.40
	dès le 10 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 2 mai 2019	9 x 60 min.	CHF	174.45
Morges EP lu 18h	dès le 3 sept. 2018	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 7 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 29 avril 2019	9 x 60 min.	CHF	174.45
Morges RB je 9h	dès le 6 sept. 2018	14 x 60 min.	CHF	271.40
	dès le 10 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 2 mai 2019	8 x 60 min.	CHF	155.10
Nyon CV me 18h	dès le 5 sept. 2018	14 x 60 min.	CHF	271.40
	dès le 9 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 1 ^{er} mai 2019	9 x 60 min.	CHF	174.45
Rolle LLS je 10h45	dès le 6 sept. 2018	14 x 60 min.	CHF	271.40
	dès le 10 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 2 mai 2019	8 x 60 min.	CHF	155.10
Vevey EP ma 18h15 ma 19h30	dès le 4 sept. 2018	14 x 60 min.	CHF	271.40
	dès le 8 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 30 avril 2019	10 x 60 min.	CHF	193.85
Yvonand je 10h30 je 19h30	dès le 6 sept. 2018	14 x 60 min.	CHF	271.40
	dès le 10 janv. 2019	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 2 mai 2019	9 x 60 min.	CHF	174.45

Rythmique Senior



Destiné à des personnes rhumatisantes

Ce cours, dispensé par une monitrice spécialisée Jaques-Dalcroze, propose une activité physique modérée assurant le développement des activités perceptives et la coordination des mouvements.

Bouger en musique – Exercer les double-tâches – Accroître la mobilité – Entretenir l'équilibre – Augmenter la confiance en soi.

Chavannes	dès le 6 sept. 2018	14 x 50 min.	CHF	271.40
je 10h15	dès le 10 janvier 2019	13 x 50 min.	CHF	252.--
je 11h15	dès le 2 mai 2019	8 x 50 min.	CHF	155.10

Equilibre au quotidien



Un programme structuré pour améliorer vos capacités

Ce cours, dispensé par un/e physiothérapeute et/ou un/e ergothérapeute, vise le développement de l'équilibre, de la force et des compétences « double tâches ». Des exercices pour se relever du sol, de marche à l'intérieur et à l'extérieur, pour acquérir des réflexes en cas de risque de chute.

Lausanne	printemps 2019, demandez les dates
-----------------	------------------------------------

Tai chi



Destiné à des personnes rhumatisantes

Art du mouvement de tradition chinoise qui développe la coordination des gestes, la mobilité et l'équilibre, la concentration et la respiration dans une succession de mouvements lents et harmonieux. Les mouvements sont adaptés à chacun vivant avec des difficultés au niveau de la mobilité ou avec des douleurs. Dispensé par une monitrice de Tai chi.

Lausanne ER	dès le 5 sept. 2018	15 x 105 min.	CHF	436.20
me 14h	dès le 9 janvier 2019	14 x 105 min.	CHF	407.10
	dès le 1 ^{er} mai 2019	9 x 105 min	CHF	261.70

Yoga



Destiné à des personnes rhumatisantes

Ce cours, dispensé par une enseignante de yoga, propose des exercices de respiration et de postures adaptées, en étant à l'écoute de son corps.

Une pratique régulière du yoga favorise la mobilité, la souplesse, l'équilibre et un mieux-être en général. Une place importante est réservée à la respiration, la relaxation et la méditation.

Lausanne LS	dès le 3 sept. 2018	13 x 60 min.	CHF	266.--
lu 17h30	dès le 7 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	266.--
	dès le 29 avril 2019	10 x 60 min.	CHF	204.65

Autres prestations

Info Polyarthrite rhumatoïde

Groupe d'information sur la polyarthrite rhumatoïde

Cette information a pour but de vous donner les moyens de comprendre les particularités de la polyarthrite rhumatoïde.

Lausanne 19h	printemps 2019, demandez les dates	4 x 120 min.	CHF 80.-- Membre LVR gratuit
------------------------	---------------------------------------	--------------	------------------------------------

Info Spondylarthrite ankylosante

Groupe d'information sur la spondylarthrite ankylosante

Cette information est destinée à toute personne à qui le diagnostic de spondylarthrite ankylosante – Bechterew – a été annoncé. Elle a pour but de vous donner les moyens de comprendre les particularités de la spondylarthrite ankylosante.

Lausanne 19h	dès le 24 sept. 2018	3 x 120 min.	CHF 60.-- Membre LVR ou SSSA / gratuit
------------------------	----------------------	--------------	--

Vacances pour les rhumatisants

Les séjours à caractère médico-social organisés par la Ligue vaudoise contre le rhumatisme s'adressent à des personnes atteintes d'affections rhumatismales.

Les vacances traditionnelles ne conviennent pas toujours à des personnes rhumatisantes, parfois à mobilité réduite. Ces vacances LVR offrent des lieux de villégiature qui prennent en compte ces difficultés.

Une équipe d'accompagnant(e)s - responsable du séjour, infirmière, auxiliaires de santé, stagiaires – veille au bien-être de chacun.

Des excursions et des promenades accompagnées, des animations diverses sont proposées, favorisant le partage de moments agréables et conviviaux.

Crans Montana, VS	du 17 au 27 juin 2019	CHF 1'500.--
Les Diablerets, VD	du 12 au 22 août 2019	CHF 1'500.--

Demandez la brochure détaillée, disponible dès février 2019 !



Conditions de cours

Prix des cours : y compris TVA (7,7%)

Rabais : réduction 10% pour les apprentis, étudiants, AVS, AI, chômeurs, dès que le prix dépasse CHF 100.-, à l'exception de certains cours.

Si l'effectif est insuffisant, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme se réserve le droit de reporter ou de supprimer un cours.

Une confirmation-facture est envoyée avant le début du cours.

La finance du cours est à verser avant le début du cours.

En cas de renonciation de votre part

- Sans nous avoir prévenus par écrit, le prix du cours doit être honoré ;
- Moins d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.- est demandée.

En cas d'absence prolongée

Pour cause d'accident ou de maladie, un remboursement des séances manquées est envisageable aux conditions suivantes :

- Le secrétariat (tél. 021 623 37 07) doit être informé dès le début de l'absence ;
- Présentation d'un certificat médical couvrant la durée de l'absence ;
- Déduction de Fr. 30.- de frais administratifs.

Si l'absence n'est pas annoncée à temps, aucun remboursement ne sera pris en considération.

Un cours commencé n'est pas remboursé.

Les séances manquées ne sont pas remboursées.

Assurances : à la charge du participant.

Bulletin d'inscription

Programme 2018-2019

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

No postal : Localité :

Tél. privé : Mobile :

Tél. prof. E-mail :

Bénéficiaire AVS AI

Je m'inscris au cours intitulé :

Jour : Heure : Lieu :

Dates du cours :

..... J'ai pris bonne note des conditions mentionnées dans ce dépliant.

Date : Signature :

A retourner par courrier à

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Av. de Provence 12 • 1007 Lausanne

Par fax : 021 623 37 38 **ou e-mail** : info@lvr.ch

Je désire adhérer à la Ligue vaudoise contre le rhumatisme
(cotisation annuelle Fr. 30.-)