



# 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 • [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)  
[www.liguerhumatisme-vaud.ch](http://www.liguerhumatisme-vaud.ch)

# 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.

<b>L'Abbaye</b> 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
<b>Lausanne EP</b> 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 <sup>er</sup> 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
<b>Morges EP</b> 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
<b>Morges RB</b> 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
<b>Rolle LLS</b> 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
<b>Vevey EP</b> 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
<b>Yverdon-les-Bains</b> ma 17h	dès le 2 avril 2019	12 x 60 min.	CHF	232.70
<b>Yvonand</b> je 10h30	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

Nouveau !

## 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.

<b>Lausanne EP</b> me 8h45 me 10h	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 <sup>er</sup> mai 2019	10 x 60 min.	CHF	193.85
<b>Lausanne ER</b> ve 9h30 ve 10h30	dès le 7 sept. 2018	14 x 60 min.	CHF	271.40
	dès le 11 janvier 2019	13 x 60 min.	CHF	252.--
	dès le 2 mai 2019	9 x 60 min.	CHF	174.45
<b>Nyon EP</b> lu 13h30	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

## 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.

<b>Gland</b> ma 12h15	dès le 4 sept. 2018	14 x 45 min.	CHF	286.50
	dès le 8 janvier 2019	12 x 45 min.	CHF	245.55
	dès le 30 avril 2019	10 x 45 min.	CHF	204.65
<b>Lausanne CPHV</b> me 13h40, 14h30, 15h25, 16h20	dès le 29 août 2018	15 x 45 min.	CHF	306.95
	dès le 9 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	266.--
	dès le 1 <sup>er</sup> mai 2019	10 x 45 min.	CHF	204.65
<b>Lausanne HO</b> je 18h15 je 19h45	dès le 6 sept. 2018	14 x 45 min.	CHF	286.50
	dès le 10 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	266.--
	dès le 2 mai 2019	9 x 45 min.	CHF	184.15
<b>Montreux</b> lun 9h	dès le 27 août 2018	14 x 45 min.	CHF	286.50
	dès le 7 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	266.--
	dès le 29 avril 2019	9 x 45 min.	CHF	184.15
ma 9h ma 14h	dès le 28 août 2018	15 x 45 min.	CHF	306.95
	dès le 8 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	266.--
	dès le 30 avril 2019	10 x 45 min.	CHF	204.65

## Suite Aquawell

me 9h	dès le 29 août 2018	15 x 45 min.	CHF	306.95
	dès le 9 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	266.--
	dès le 1 <sup>er</sup> mai 2019	10 x 45 min.	CHF	204.65
ve 9h ve 11h	dès le 31 août 2018	15 x 45 min.	CHF	306.95
	dès le 11 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	266.--
	dès le 3 mai 2019	9 x 45 min.	CHF	204.65
<b>Yverdon-les-Bains</b> lu 19h	dès le 27 août 2018	7 x 50 min.	CHF	182.05
	dès le 7 janvier 2019	11 x 50 min.	CHF	286.10
	dès le 1 <sup>er</sup> avril 2019	10 x 50 min.	CHF	260.10
je 18h30	dès le 30 août 2018	7 x 50 min.	CHF	182.05
	dès le 10 janvier 2019	11 x 50 min.	CHF	286.10
	dès le 4 avril 2019	11 x 50 min.	CHF	286.10

## 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.

<b>Lausanne HN</b> me 12h30	dès le 5 sept. 2018	14 x 45 min.	CHF	286.50
	dès le 9 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	266.--
	dès le 1 <sup>er</sup> mai 2019	10 x 45 min.	CHF	204.65
<b>Lausanne HO</b> je 17h30 je 19h	dès le 6 sept. 2018	14 x 45 min.	CHF	286.50
	dès le 10 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	266.--
	dès le 2 mai 2019	9 x 45 min.	CHF	184.15
<b>Lavey-les-Bains</b> lu 14h	dès le 3 sept. 2018	13 x 45 min.	CHF	308.--
	dès le 7 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	308.--
	dès le 29 avril 2019	9 x 45 min.	CHF	213.25
me 10h	dès le 5 sept. 2018	14 x 45 min.	CHF	331.70
	dès le 9 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	308.--
	dès le 1 <sup>er</sup> mai 2019	10 x 45 min.	CHF	236.95
ve 14h	dès le 7 sept. 2018	14 x 45 min.	CHF	331.70
	dès le 11 janvier 2019	13 x 45 min.	CHF	308.--
	dès le 3 mai 2019	9 x 45 min.	CHF	213.25
<b>Yverdon-les-Bains</b> me 17h30*	dès le 12 sept 2018	3 x 50 min.	CHF	78.05
	dès le 9 janvier 2019	5 x 50 min.	CHF	130.05
	dès le 10 avril 2019	5 x 50 min.	CHF	130.05
je 17h30	dès le 30 août 2018	7 x 50 min.	CHF	182.05
	dès le 10 janvier 2019	11 x 50 min.	CHF	286.10
	dès le 4 avril 2019	11 x 50 min.	CHF	286.10

\* Ce cours a lieu uniquement les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredi du mois.

## 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.

<b>Chavannes</b>	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.

<b>Lausanne</b>	dès le 3 mai 2019	5 x 60 min.	CHF	129.25
ve 10h				

## 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.

<b>Lausanne ER</b>	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 <sup>er</sup> mai 2019	9 x 105 min	CHF	261.70

## 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.

<b>Lausanne</b> ma 19h	30 avril, 7, 14 et 21 mai 2019	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.

<b>Lausanne</b> 19h	automne 2019, demandez les dates	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.

<b>Crans Montana, VS</b>	du 17 au 27 juin 2019	CHF 1'500.--
<b>Les Diablerets, VD</b>	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, moins d'une semaine avant le début du cours, le prix du cours doit être honoré ;
- plus d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.- est demandée.

Un cours commencé n'est pas remboursé.

Les séances manquées ne sont pas remboursées.

### 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.

**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 e-mail :** info@lvr.ch

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