

**SIERRE / Aquacura :**

Jour	Heure	Prix par leçon	N° de cours
Lundi	17:30 - 18:15	CHF 19.-	146
Lundi	18:20 - 19:05	CHF 19.-	134
Mardi	11:30 - 12:15	CHF 19.-	136
Mardi	12:20 - 13:05	CHF 19.-	151
Mardi	18:50 - 19:35	CHF 19.-	143

SION / Gymnastique thérapeutique :

Lundi	09:10 - 09:55	CHF 14.-	158
Lundi	10:00 - 10:45	CHF 14.-	163
Lundi	14:30 - 15:15	CHF 14.-	159
Lundi	15:15 - 16:00	CHF 14.-	161
Lundi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	156
Mardi	09:45 - 10:30	CHF 14.-	142
Mercredi	08:45 - 09:30	CHF 14.-	141
Mercredi	09:30 - 10:15	CHF 14.-	149
Mercredi	18:30 - 19:15	CHF 14.-	147
Jeudi	10:00 - 10:45	CHF 14.-	166

SION / Demain-Equi-Libre (10 leçons par semestre):

Mardi	16:00 - 17:00	CHF 19.-	168
-------	---------------	----------	-----

SION / Aquacura :

Lundi	17:30 - 18:15	CHF 19.-	177
Lundi	18:30 - 19:15	CHF 19.-	179
Lundi	19:30 - 20:15	CHF 19.-	180

SION / Pilates:

Mardi	15:00 - 15:45	CHF 19.-	174 NOUVEAU
-------	---------------	----------	--------------------

Inscriptions et informations :

Ligue valaisanne contre le rhumatisme, 1950 Sion

info@lvalais.ch / Tél 027 322 59 14 / www.ligues-rhumatisme.ch/vs/cours

Cours de mouvement



Nos participants au cours de Savièse- photo de Fabienne Degoumois

✓ **Gymnastique thérapeutique**

Mobilité et renforcement

✓ **Aquacura**

Gymnastique dans l'eau

✓ **Demain-Equi-Libre**

Prévention active

✓ **Pilates**

Posture et assouplissement



Gymnastique thérapeutique

Pour pratiquer une gymnastique régulière, durant laquelle les mouvements effectués sont adaptés aux capacités de chacun. Les objectifs visés sont l'amélioration de la mobilité articulaire et de l'équilibre, le maintien et le renforcement de la force musculaire.

Aquacura – Gymnastique dans l'eau

Améliorez votre qualité de vie grâce à Aquacura, le programme de gymnastique en eau chaude. Les cours aident à atténuer les limitations fonctionnelles provoquées par une maladie rhumatismale.

Demain-Equi-Libre – Prévention active

Un programme varié et ludique qui vous permet de développer votre équilibre, renforcer vos muscles profonds et votre proprioception.

Pilates – Méthode de J. Pilates

Améliorez votre posture, stabilité et souplesse. Cette méthode développe le maintien et l'assouplissement.

Les cours ont lieu de septembre 2023 à mai/juin 2024, sauf pendant les vacances scolaires.

Inscription possible à tout moment.

AYENT / Gymnastique thérapeutique :

Jour	Heure	Prix par leçon	N° de cours
Jeudi	10:00 - 10:45	CHF 14.-	154

LE CHÂBLE / Gymnastique thérapeutique :

Jeudi	18:15 - 19:00	CHF 14.-	150
Jeudi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	165

LES EVOUETTES / Gymnastique thérapeutique :

Lundi	17:00 - 17:45	CHF 14.-	160
-------	---------------	----------	-----

MARTIGNY/ Gymnastique thérapeutique :

Jour	Heure	Prix par leçon	N° de cours
Lundi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	164
Mardi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	135
Mardi	09:45 - 10:30	CHF 14.-	139
Mardi	10:30 - 11:15	CHF 14.-	176

MARTIGNY / Demain-Equi-Libre (10 leçons par semestre):

Mercredi	09:00 – 10:00	CHF 19.-	170
----------	---------------	----------	-----

MONTHEY/ Gymnastique thérapeutique :

Lundi	08:30 - 09:15	CHF 14.-	162
Lundi	09:30 - 10:15	CHF 14.-	167
Lundi	10:30 - 11:15	CHF 14.-	157
Vendredi	08:30 - 09:15	CHF 14.-	137
Vendredi	09:30 - 10:15	CHF 14.-	138
Vendredi	10:30 - 11:15	CHF 14.-	140

MONTHEY / Demain-Equi-Libre (10 leçons par semestre) :

Mardi	08:30 - 09:30	CHF 19.-	172
Mardi	09:30 - 10:30	CHF 19.-	169
Mardi	10:30 - 11:30	CHF 19.-	171

MONTHEY / Aquacura :

Samedi	08:00 - 08:45	CHF 14.-	153
Samedi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	178 NOUVEAU

SAVIESE / Gymnastique thérapeutique :

Jeudi	08:45 - 09:30	CHF 14.-	144
-------	---------------	----------	-----

SIERRE / Gymnastique thérapeutique :

Lundi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	133
Mercredi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	173 NOUVEAU
Jeudi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	148
Jeudi	09:55 - 10:40	CHF 14.-	145