



Muscles et mobilité

Morges



En collaboration avec



Muscles et mobilité

Avec le temps, il est naturel de constater une diminution de la force musculaire, de l'endurance ou de la stabilité. Ce phénomène s'appelle la sarcopénie. Elle peut compromettre la mobilité, l'équilibre et la vitalité au quotidien.

Heureusement, il est possible d'agir !

Des exercices musculaires adaptés, pratiqués régulièrement, constituent une méthode sûre et efficace pour préserver votre force, votre équilibre et votre qualité de vie, tout en ralentissant les effets du vieillissement.

Au programme : deux parties complémentaires et personnalisées :

- Cardio en intervalles pour stimuler le cœur et les muscles en douceur
- Parcours de renforcement et stabilité pour améliorer votre posture, votre tonicité et votre sécurité au quotidien.

Lieu : cabinet de physiothérapie En Equilibre, Morges

Quand : vendredi de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15 à raison d'1h/semaine, hors vacances scolaires, possibilité de rejoindre le groupe en cours de route

Prix : CHF 21.-/séance, facturé trimestriellement
CHF 24.-/séance pour les non membres LVR

Participant·e·s : maximum 9 personnes

Intervenant : un physiothérapeute

Inscription : par mail ou en remplissant le bulletin ci-après



Conditions de cours

Prix des cours : y compris TVA (8.1%)

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 CHF 50.- est demandée.

Une fois commencé, la série de cours n'est pas remboursée.

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 CHF 30.- de frais administratifs.

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

Assurances : à la charge du participant.

Morges, juin 2026



Muscles et mobilité, Morges

Vendredi, de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

Bulletin d'inscription

Nom

Prénom

Date de naissance

☐ Bénéficiaire AVS

☐ Bénéficiaire AI

Adresse

No postal & localité

No tél. privé

No tél. prof.

No natel

E-mail

Je m'inscris au cours de

O 9h

O 10h15

dès le

et ai pris connaissance des conditions de cours en page 3 du dépliant.

Date et signature :

.....

Bulletin d'inscription à retourner à :

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Place de l'Hôtel-de-Ville 2

1110 Morges

tél. 021 623 37 07 - info@lvr.ch

☐ Je ne suis pas encore membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir (cotisation annuelle CHF 40.-)

☐ Nous ne sommes pas encore membres de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir (cotisation annuelle couple CHF 60.-)