



Atelier muscle et mobilité

St-Sulpice



En collaboration avec

SWISS CAB
 **PHYSIO**

Atelier muscle et mobilité

Dès 50 ans, la perte progressive de force et de masse musculaire - appelée sarcopénie - touche chacun de nous. 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 :* Renforcement musculaire**

Un encadrement professionnel, en petit groupe (maximum 8 participants) :

- Échauffement en groupe
- Travail individuel et sécurisé sur machines
- Suivi personnalisé par un physiothérapeute

***Lieu :* Cabinet de physiothérapie Saint-Sulpice**

***Quand :* mardi de 10h30 à 11h30
dès le 21 avril 2026
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 8 personnes**

***Intervenant :* un physiothérapeute de SwissCab Physio**

***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, mars 2026

Atelier muscle et mobilité, Saint-Sulpice



Mardi, de 10h30 à 11h30, dès le 21 avril 2026

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 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.-)