

**SIERRE / Aquacura :**

Jour	Heure	Prix par leçon	N° de cours
Lundi	17:30 - 18:15	CHF 19.-	184
Lundi	18:20 - 19:05	CHF 19.-	192
Mardi	11:30 - 12:15	CHF 14.-	190
Mardi	12:20 - 13:05	CHF 14.-	189
Mardi	18:50 - 19:35	CHF 14.-	197

SION / Gymnastique thérapeutique :

Lundi	09:10 - 09:55	CHF 14.-	201
Lundi	10:00 - 10:45	CHF 14.-	215
Lundi	14:30 - 15:15	CHF 14.-	208
Lundi	15:15 - 16:00	CHF 14.-	214
Lundi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	206
Mardi	09:45 - 10:30	CHF 14.-	186
Mercredi	08:45 - 09:30	CHF 14.-	191
Mercredi	09:30 - 10:15	CHF 14.-	196
Jeudi	10:00 - 10:45	CHF 14.-	199

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

Mardi	16:00 - 17:00	CHF 19.-	198
-------	---------------	----------	-----

SION / Aquacura :

Lundi	17:30 - 18:15	CHF 19.-	225
Lundi	18:30 - 19:15	CHF 19.-	207
Lundi	19:30 - 20:15	CHF 19.-	209

SION / Pilates:

Mardi	15:00 - 15:45	CHF 19.-	212
-------	---------------	----------	-----

Inscription et information :

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 à mai/juin de l'année suivante, sauf pendant les vacances scolaires.

Inscription possible à tout moment.

AYENT / Gymnastique thérapeutique :

Jour	Heure	Prix par leçon	N° de cours
Jedi	10:00 - 10:45	CHF 14.-	185

LE CHÂBLE / Gymnastique thérapeutique :

Jedi	18:15 - 19:00	CHF 14.-	200
Jedi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	203

LES EVOUETTES / Gymnastique thérapeutique :

Lundi	17:00 - 17:45	CHF 14.-	219
-------	---------------	----------	-----

MARTIGNY/ Gymnastique thérapeutique :

Jour	Heure	Prix par leçon	N° de cours
Lundi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	202
Mardi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	187
Mardi	09:45 - 10:30	CHF 14.-	188
Mardi	10:30 - 11:15	CHF 14.-	211

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

Mercredi	09:00 – 10:00	CHF 19.-	183
----------	---------------	----------	-----

MONTHEY/ Gymnastique thérapeutique :

Lundi	08:30 - 09:15	CHF 14.-	218
Lundi	09:30 - 10:15	CHF 14.-	210
Lundi	10:30 - 11:15	CHF 14.-	217
Vendredi	08:30 - 09:15	CHF 14.-	194
Vendredi	09:30 - 10:15	CHF 14.-	195
Vendredi	10:30 - 11:15	CHF 14.-	224

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

Mardi	08:30 - 09:30	CHF 19.-	181
Mardi	09:30 - 10:30	CHF 19.-	204
Mardi	10:30 - 11:30	CHF 19.-	205

MONTHEY / Aquacura :

Samedi	08:00 - 08:45	CHF 14.-	182
Samedi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	213

SAVIESE / Gymnastique thérapeutique :

Jedi	08:45 - 09:30	CHF 14.-	222
------	---------------	----------	-----

SIERRE / Gymnastique thérapeutique :

Lundi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	216
Mercredi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	220
Jedi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	193
Jedi	09:55 - 10:40	CHF 14.-	223