

**SION / Gymnastique thérapeutique :**

Lundi	09:10 - 09:55	CHF 14.-	322
Lundi	10:00 - 10:45	CHF 14.-	323
Lundi	14:30 - 15:15	CHF 14.-	324
Lundi	15:15 - 16:00	CHF 14.-	325
Lundi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	326
Mardi	09:45 - 10:30	CHF 14.-	327
Mercredi	08:45 - 09:30	CHF 14.-	328
Mercredi	09:30 - 10:15	CHF 14.-	329
Jeudi	10:00 - 10:45	CHF 14.-	330

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

Mardi	16:00 - 17:00	CHF 19.-	331
-------	---------------	----------	-----

SION / Aquacura :

Lundi	17:30 - 18:15	CHF 19.-	332
Lundi	18:30 - 19:15	CHF 19.-	333
Lundi	19:30 - 20:15	CHF 19.-	334
Mardi	17:30 - 18:15	CHF 19.-	335
Mardi	18:15 - 18:45	CHF 15.-	336

SION / Pilates:

Mardi	10:45 - 11:30	CHF 19.-	337
-------	---------------	----------	-----

SION / Eutonie :

Jeudi	08:30 - 09:30	CHF 19.-	338
Jeudi	15:30 - 16:30	CHF 19.-	339

SION / Qi-Gong :

Jeudi	09:00 - 10:00	CHF 19.-	341
Jeudi	10:15 - 11:15	CHF 19.-	340

Inscription et information :

Ligue valaisanne contre le rhumatisme, 1950 Sion

info@lrvalais.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
- **Qi Gong** Respiration, mobilisation, concentration
- **Sophrologie** Respiration, détente musculaire
- **Eutonie** équilibre intérieur, apaisement et vitalité, gestion de la douleur



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
Mercredi	10:00 - 10:45	CHF 14.-	287

LE CHÂBLE / Gymnastique thérapeutique :

Jeudi	18:15 - 19:00	CHF 14.-	289
Jeudi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	290

LES EVOUETTES / Gymnastique thérapeutique :

Lundi	17:00 - 17:45	CHF 14.-	291
-------	---------------	----------	-----

MARTIGNY/ Gymnastique thérapeutique :

Jour	Heure	Prix par leçon	N° de cours
Mardi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	292
Mardi	09:45 - 10:30	CHF 14.-	293
Mardi	10:30 - 11:15	CHF 14.-	294
Mardi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	295

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

Mercredi	09:00 - 10:00	CHF 19.-	296
----------	---------------	----------	-----

MARTIGNY / Qi-Gong / Sophrologie

Mercredi	10:00 - 11:00	CHF 19.-	297
Mercredi	11:00 - 12:00	CHF 19.-	298

MARTIGNY / Eutonie :

Lundi	14:30 - 15:30	CHF 19.-	299
-------	---------------	----------	-----

MONTHEY/ Gymnastique thérapeutique :

Lundi	08:50 - 09:35	CHF 14.-	300
Lundi	09:35 - 10:20	CHF 14.-	301
Lundi	10:20 - 11:05	CHF 14.-	302
Vendredi	08:45 - 09:30	CHF 14.-	303
Vendredi	09:35 - 10:20	CHF 14.-	304
Vendredi	10:25 - 11:10	CHF 14.-	305

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

Mardi	08:30 - 09:30	CHF 19.-	306
Mardi	09:30 - 10:30	CHF 19.-	307
Mardi	10:30 - 11:30	CHF 19.-	308

MONTHEY / Aquacura :

Samedi	08:00 - 08:45	CHF 14.-	309
Samedi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	310
Samedi	10:00 - 10:45	CHF 14.-	311

SAVIESE / Gymnastique thérapeutique :

Mercredi	08:45 - 09:30	CHF 14.-	288
----------	---------------	----------	-----

SIERRE / Gymnastique thérapeutique :

Lundi	19:00 - 19:45	CHF 14.-	312
Mercredi	10:05 - 10:50	CHF 14.-	313
Jeudi	09:00 - 09:45	CHF 14.-	314
Jeudi	09:55 - 10:40	CHF 14.-	315

SIERRE / Aquacura :

Jour	Heure	Prix par leçon	N° de cours
Lundi	17:30 - 18:15	CHF 19.-	316
Lundi	18:20 - 19:05	CHF 19.-	317
Mardi	11:30 - 12:15	CHF 14.-	318
Mardi	12:20 - 13:05	CHF 14.-	319
Mardi	18:50 - 19:35	CHF 14.-	320
Mercredi	11:00 - 11:45	CHF 19.-	321