



Programme des cours 2026



Equilibre et mouvement

Prévention des chutes

Yoga Pilates Qi-Gong

Ostéogym Aquacura

Sophrologie Active Backademy

Sommaire :

Mot du président.....	3-4
Conditions d'inscription et d'annulation.....	5
Avry.....	6
Billens.....	7-8
Bulle.....	9-10
Charmey.....	11
Châtel-St-Denis.....	12-13
Courtepin.....	14
Estavayer-le-Lac.....	15-16
Fribourg.....	17
Tinterin/Tentlingen.....	18-19
Villars-sur-Glâne.....	20
Programme « Prévention des chutes ».....	21
Vos avantages.....	22
Comité.....	23
Glossaire.....	24-25
Contact.....	26
Coordonnées bancaires	27
Fiches inscriptions.....	28-29
Notes.....	30
Lien direct avec notre site Internet.....	31
Vœux.....	32

Mot du Président



Cher·e·s membres,

En 2025, la Ligue Fribourgeoise contre le Rhumatisme (LFR) a participé à plusieurs manifestations, seule ou en collaboration avec différentes associations, afin d'améliorer sa visibilité et de répondre aux besoins de la population fribourgeoise. Pour ce faire, la LFR a pu compter sur le dynamisme de sa nouvelle directrice, Mme Lambert, ainsi que sur le professionnalisme de ses physiothérapeutes, qui ont à cœur de vous offrir des cours attrayants et de qualité.

En mai, nous avons présenté la LFR dans le cadre de la manifestation « Bien vieillir en Gruyère ». À cette occasion, nous avons donné une conférence sur notre programme *Prévention des chutes* et organisé des exercices supervisés par nos physiothérapeutes, Mme Glassey et M. Binhxiu. Nous avons renouvelé cette expérience à Siviriez en juin, puis lors de la fête de la résidence du Manoir à Givisiez en septembre. Notre physiothérapeute, Mme Glauser, a joué un rôle prépondérant lors de ces deux derniers événements.

En juillet, Mme Joye, thérapeute à la LFR, a brillamment animé des cours de *Qi Gong* en plein air au parc Domino à Fribourg. Enfin, grâce à l'engagement et au dynamisme de Mmes Guenaud et Glauser, physiothérapeutes à la LFR et au sein du cabinet Cârophysio à Bulle, nous avons pu organiser à la fin du mois de mai une journée portes ouvertes dans cette belle ville. Toutes ces interventions ont rencontré un franc succès !

Cet engagement a porté ses fruits : l'État de Fribourg, par l'intermédiaire d'une de ses fondations, a décidé de subventionner partiellement notre programme *Prévention des chutes* jusqu'en 2027. Ce programme s'adresse à toute personne, quel que soit son âge, présentant une mobilité réduite à la suite d'un accident ou d'affections physiques chroniques. Il est compact (3 séances de 1h30), avantageux (50 francs au total) et se déroule soit à domicile en individuel, soit en groupe.

Pour 2026, vous découvrirez, dans cette brochure, de nouveaux cours à Estavayer-le-Lac, présentés sous les rubriques *Yoga sur chaise* et *Sophrologie*. Ces activités répondent à un besoin fréquemment exprimé de mobilité douce et d'équilibre intérieur.

Durant l'été 2026, vous pourrez rester actif·ve·s grâce au renouvellement des séances de *Qi Gong* en ville de Fribourg. Venez nombreuses et nombreux partager ces moments conviviaux tout en bougeant !

Laissez-vous séduire par la riche offre proposée dans cette brochure ! N'hésitez pas à vous inscrire, cher·e·s membres, et à en parler autour de vous afin d'élargir le cercle des bénéficiaires.

N'oubliez pas notre permanence au bâtiment le Quadrant, siège des Ligues de santé, rue St-Nicolas-de-Flüe 2 à Fribourg, ouverte sur rendez-vous le jeudi après-midi. Toute personne, membre de la LFR ou non, souffrant de maladies ostéo-articulaires et de leurs conséquences, y compris sociales, peut prendre rendez-vous pour une consultation médicale gratuite et/ou des conseils personnalisés.

Je vous souhaite, cher·e·s membres, de joyeuses et bienveillantes fêtes de fin d'année, et que l'année 2026 vous permette de renforcer votre mobilité en toute convivialité en pratiquant les nombreuses activités proposées par la LFR.

Dr François Grognez
Président de la LFR

Conditions d'inscription :

Nos activités sont ouvertes à tous et toutes. Les inscriptions **sont obligatoires**. Elles peuvent se faire via notre site internet ou au moyen de la fiche d'inscription jointe à la fin de ce cahier.

Si l'effectif d'un cours est insuffisant, la LFR se réserve le droit de l'annuler.

La facture est envoyée environ un mois avant le début des cours. Elle doit être payée avant le 1^{er} cours.



Annulation / Absences :

Les cours manqués seront remboursés uniquement après réception d'un certificat médical.

Avry : rte des Agges 13

Qi-Gong

Responsable du cours : Rose-Marie Joye

Jeudi à 14h00

Durée 60 min

CHF 20.-/séance

Cours 1 :

Du 5 février au 26 mars (sauf le 19 février)

7 séances CHF 140.-*

Cours 2 :

Du 2 avril au 2 juillet
(sauf les 9 et 16 avril, 14 mai et 4 juin)

10 séances CHF 200.-*

Cours 3 :

Du 3 septembre au 10 décembre
(sauf les 15, 22 et 29 octobre)

12 séances CHF 240.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Billens : piscine de l'hôpital



Aquacura

Responsable du cours : Bénédicte Glassey

Lundi à 17h30 et à 18h15 Durée : 40 min

CHF 25.-/séance

Cours 1 :

Du 12 janvier au 23 mars (sauf le 16 février)

10 séances CHF 250.-*

Cours 2 :

Du 30 mars au 22 juin (sauf les 6 et 13 avril et le 25 mai)

10 séances CHF 250.-*

Cours 3 :

Du 31 août au 14 décembre
(sauf les 12 et 19 octobre)

14 séances CHF 350.-*

Responsable du cours : Adeline Glauser

Mercredi à 16h00

Durée 40 min

CHF 25.-/séance

Cours 1 :

Du 14 janvier au 25 mars (sauf le 18 février)

10 séances CHF 250.-*

Cours 2 :

Du 1^{er} avril au 24 juin (sauf les 8 et 15 avril)

11 séances CHF 275.-*

Cours 3 :

Du 2 septembre au 16 décembre (sauf les 14 et 21 octobre)

14 séances CHF 350.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Billens : piscine de l'hôpital



Aquacura

Responsable du cours : Katrin Baeriswyl

Jeudi à 16h45

Durée 40 min

CHF 25.-/séance

Cours 1 :

Du 15 janvier au 26 mars (sauf le 19 février)

10 séances CHF 250.-*

Cours 2 :

Du 2 avril au 2 juillet

(sauf les 9 et 16 avril, 14 mai et 4 juin)

10 séances CHF 250.-*

Cours 3 :

Du 3 septembre au 17 décembre

(sauf les 15 et 22 octobre)

14 séances CHF 350.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Bulle - Bâtiment des Sociétés, rue des Alpettes 4

Equilibre et mouvements

Responsable du cours : Bénédicte Glassey

Lundi à 09h30 salle 23

Durée 60 min

CHF 20.-/séance

Cours 1 :

Du 12 janvier au 18 mai (sauf les 16 février, 6 et 13 avril)

16 séances CHF 320.-*

Cours 2 :

Du 31 août au 7 décembre (sauf les 12 et 19 octobre)

13 séances CHF 260.-*

Ostéogym

Responsable du cours : Sandrine Cerutti

Mercredi à 09h00 et à 10h00 Durée 60 min

CHF 20.-/séance

Cours 1 :

Du 21 janvier au 29 avril (sauf les 18 février, 8 et 15 avril)

12 séances CHF 240.-*

Cours 2 :

Du 2 septembre au 9 décembre (sauf les 14 et 21 octobre)

13 séances CHF 260.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Bulle - Bâtiment des Sociétés, rue des Alpettes 4

Qi-Gong

Responsable du cours : Rose-Marie Joye

Jeudi à 17h30 et 18h30 salle 23 Durée 60 min CHF 20.-/séance

Cours 1 :

Du 5 février au 26 mars (sauf le 19 février)

7 séances CHF 140.-*

Cours 2 :

Du 2 avril au 2 juillet

(sauf les 9 et 16 avril, 14 mai et 4 juin)

10 séances CHF 200.-*

Cours 3 :

Du 3 septembre au 10 décembre

(sauf les 15, 22 et 29 octobre)

12 séances CHF 240.-*

NOUVEAU

Prévention des chutes (Description en page 21)

Responsable du cours : Adeline Glauser

Mardi à 14h00 salle 21 3 x 90 minutes CHF 50.-/ les 3 séances

Cours 1 : 13, 20 et 27 janvier

Cours 4 : 8, 15 et 22 septembre

Cours 2 : 10, 17 et 24 mars

Cours 5 : 3, 10 et 17 novembre

Cours 3 : 16, 23 et 30 juin

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Charmey : Bains de la Gruyère



Aquacura

Responsable du cours : Solange Guénaud

Mercredi

Durée 25 min

CHF 23.-/séance

1^{ère} séance à 9h10

2^e séance à 9h35

3^e séance à 10h00

4^e séance à 10h25

Cours 1 :

Du 4 février au 29 avril (sauf les 18 février, 8 et 15 avril)

10 séances CHF 230.-*

Cours 2 :

Du 6 mai au 1^{er} juillet et du 2 au 9 septembre

(sauf 24 juin, fermeture technique)

10 séances CHF 230.-*

Cours 3 :

Du 16 septembre au 2 décembre (sauf les 14 et 21 octobre)

10 séances CHF 230.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Châtel-St-Denis : Thérafit, rte de la Coula 57

Soft Pilates

Responsable du cours : Marie-Pierre Bognuda

Mardi à 10h00

Durée 60 min

CHF 25.-/séance

Cours 1 :

Du 6 janvier au 17 mars (sauf le 17 février)

10 séances CHF 250.-*

Cours 2 :

Du 24 mars au 9 juin (sauf les 7 et 14 avril)

10 séances CHF 250.-*

Cours 3 :

Du 16 juin au 7 juillet et du 18 août au 22 septembre

10 séances CHF 250.-*

Cours 4 :

Du 29 septembre au 22 décembre
(sauf les 13 et 20 octobre et 8 décembre)

10 séances CHF 250.-*

Mercredi à 10h00

Durée 60 min

CHF 25.-/séance

Cours 1 :

Du 7 janvier au 18 mars (sauf le 18 février)

10 séances CHF 250.-*

Cours 2 :

Du 25 mars au 10 juin (sauf les 8 et 15 avril)

10 séances CHF 250.-*

Cours 3 :

Du 17 juin au 8 juillet et du 26 août au 30 septembre

10 séances CHF 250.-*

Cours 4 :

Du 7 octobre au 23 décembre (sauf les 14 et 21 octobre)

10 séances CHF 250.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Châtel-St-Denis : Thérafit, rte de la Coula 57

Equilibre et mouvements

Responsable du cours : Marie-Pierre Bognuda

Vendredi à 09h00

Durée 60 min

CHF 20.-/séance

Cours 1 :

Du 9 janvier au 20 mars (sauf le 20 février)

10 séances CHF 200.-*

Cours 2 :

Du 27 mars au 19 juin (sauf les 3, 10 et 17 avril)

10 séances CHF 200.-*

Cours 3 :

Du 26 juin au 10 juillet et du 28 août au 9 octobre

10 séances CHF 200.-*

Cours 4 :

Du 16 octobre au 18 décembre

10 séances CHF 200.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Courtepin : Impasse du Ziger 10

Pilates

Responsable du cours : Lan Anh Kneuss

Mardi à 10h00

Durée 60 min

CHF 25.-/séance

Cours 1 :

Du 1^{er} septembre au 1^{er} décembre
(sauf les 13 et 20 octobre)

12 séances CHF 300.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)



Estavayer-le-Lac : piscine de l'hôpital

Aquacura

Responsable du cours : Marie-France Josi

Judi à 09H30

Durée : 45 min

25.-/séance

Cours 1 :

Du 8 janvier au 26 mars (sauf le 19 février)

11 séances CHF 275.-*

Cours 2 :

Du 23 avril au 9 juillet
(sauf les 14 mai et 4 juin)

10 séances CHF 250.-*

Cours 3 :

Du 3 septembre au 17 décembre
(sauf les 15 et 22 octobre)

14 séances CHF 350.-*

Vendredi à 09H30

Durée : 45 min

25.-/séance

Cours 1 :

Du 9 janvier au 27 mars (sauf le 20 février)

11 séances CHF 275.-*

Cours 2 :

Du 24 avril au 10 juillet
(sauf le 15 mai)

11 séances CHF 275.-*

Cours 3 :

Du 4 septembre au 18 décembre
(sauf les 16 et 23 octobre)

14 séances CHF 350.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

NOUVEAU à ESTAVAYER-LE-LAC

1) Studio de Yoga - Rue de l'Hôtel-de-Ville 16

Yoga sur chaise

Responsable du cours : Karine Haesslin

Mardi à 10h30

Durée 60 min

CHF 25.-/séance

Cours 1 :

Du 13 janvier au 24 mars
(sauf 17 février)

10 séances CHF 250.-*

Cours 2 :

Du 15 septembre au 1^{er} décembre
(sauf 13 et 20 octobre)

10 séances CHF 250.-*

2) Instant C – Rue du Musée 2

Sophrologie

Responsable du cours : Roxane Berger

Mercredi 10h00

Durée 60 min

CHF 25.-/séance

Cours 1 :

Du 4 février au 29 avril
(sauf 18 février, 8 et 15 avril)

10 séances CHF 250.-*

Cours 2 :

Du 9 septembre au 25 novembre
(sauf 14 et 21 octobre)

10 séances CHF 250.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Fribourg : Physio Alpha, rte du Comptoir 21

Backademy

Responsable du cours : Philippe Schwab

Mercredi à 10h00

Durée 60 min

CHF 20.-/séance

Cours 1 :

Du 7 janvier au 1^{er} avril

13 séances CHF 260.-*

Cours 2 :

Du 8 avril au 1^{er} juillet

13 séances CHF 260.-*

Cours 3 :

Du 9 septembre au 9 décembre

14 séances CHF 280.-*

Vendredi à 10h00

Durée 60 min

CHF 20.-/séance

Cours 1 :

Du 9 janvier au 27 mars

12 séances CHF 240.-*

Cours 2 :

Du 10 avril au 10 juillet

14 séances CHF 280.-*

Cours 3 :

Du 11 septembre au 11 décembre

14 séances CHF 280.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)



Tentlingen: Heim Linde (auf Deutsch)

Aquacura

Kursleiterin : noch unbestimmt

Stellvertreter : Dr. François Grognez

Mittwoch

Dauer 25 Minuten

CHF 15.-/Sitzung

- 1.Sitzung um 17.15 Uhr
- 2.Sitzung um 17.45 Uhr
- 3.Sitzung um 18.15 Uhr
- 4.Sitzung um 18.45 Uhr

Kurs 1 :

11. März bis 27. Mai (ausser 8. und 15. April)

10 Sitzungen CHF 150.-*

Kurz 2 :

2. September bis 18. November (ausser 14. und 21. Oktober)

10 Sitzungen CHF 150.-*

(* Aufschlag von CHF 50.- für Nicht-Mitglieder - keine Rückerstattung ohne ärztliches Attest)



Tinterin : Home Linde (en français)

Aquacura

Responsable du cours : Andrei Marin

Lundi

Durée 25 min

CHF 15.-/séance

1^{ère} séance à 17h15 pour tous les cours

2^e séance à 17h45 pour tous les cours

3^e séance à 18h15 pour tous les cours

4^e séance à 18h45 pour tous les cours

5^e séance à 19h15 seulement pour Cours 2 et 3

6^e séance à 19h45 seulement pour Cours 2 et 3

Cours 1 :

Du 5 janvier au 30 mars (sauf le 16 février)

12 séances CHF 180.-*

Cours 2 :

Du 20 avril au 8 juin (sauf le 25 mai)

7 séances CHF 105.-*

Cours 3 :

Du 15 juin au 6 juillet et du 31 août au 5 octobre

10 séances CHF 150.-*

Cours 4 :

Du 26 octobre au 14 décembre

8 séances CHF 120.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Villars-sur-Glâne : Ecole de Villars-Vert, Rte de Villars-Vert 42

Equilibre et mouvements

Responsable du cours : Sandrine Cerutti

Mardi à 18h00

Durée 60 min

CHF 20.-/séance

Cours 1 :

Du 20 janvier au 31 mars (sauf le 17 février)

10 séances CHF 200.-*

Cours 2 :

Du 21 avril au 30 juin

11 séances CHF 220.-*

Cours 3 :

Du 8 septembre au 15 décembre
(sauf les 13 et 20 octobre et 8 décembre)

12 séances CHF 240.-*

(* majoration de CHF 50.- pour les non-membres – aucun remboursement sans certificat médical)

Programme « Prévention des chutes »

Sachant que **30%** des personnes **> 60 ans** chutent **au moins 1x/an**, que **50%** des personnes **> 80 ans** chutent **au moins 1x/an** en marchant ou dans les activités quotidiennes, **la Ligue Fribourgeoise contre le rhumatisme a développé un programme « Prévention des chutes »** afin de diminuer ces chiffres très alarmants. De plus, les coûts de ces chutes et ces conséquences représentent un montant très important pour la santé publique.

Ce programme s'adresse à toute personne, quel que soit son âge, présentant une mobilité réduite à la suite d'un accident ou d'affections physiques chroniques. Il est compact (3 séances de 1h30) et se déroule soit à domicile en individuel, soit en groupe en salle. Il ne nécessite aucun matériel hormis une banale chaise. Il est très avantageux puisque les 3 séances en tout ne coûtent que 50 francs. En présence d'un bon de physiothérapie vous pouvez vous les faire rembourser par l'assurance.

Actuellement ce programme est sous la responsabilité de Mme Adeline Glauser, physiothérapeute diplômée et membre du comité de la LFR. Cependant, la LFR compte de nombreux-ses physiothérapeutes susceptibles de la seconder si la demande est forte.



**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Vos avantages

- Possibilité aux membres d'obtenir une consultation sociale et/ou médicale **gratuite, sur rendez-vous**, à notre permanence au Quadrant, rue St-Nicolas-de-Flüe 2, à Fribourg, les jeudis après-midi de 14h00 à 16h00.
- Tous nos cours sont dispensés par des physiothérapeutes ou des spécialistes en activités physiques.
- De nombreux conseils sont à lire ou à entendre en Podcast sur le site Internet ligues-rhumatisme.ch
- Des brochures à propos des diverses pathologies sont à votre disposition au secrétariat. Vous pouvez les commander par téléphone ou par mail.
- A la fin d'une série de cours, n'oubliez pas de demander une attestation de cours pour un éventuel remboursement partiel par votre assurance maladie complémentaire.



**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Votre comité

Président

Dr François Grognez, rhumatologue FMH

Directrice

Mme Colette Lambert, praticienne en
art-thérapie

Trésorier

M. Luca Perazzi, directeur-adjoint HEG

Membres

M. Daniel Favre

responsable Pro Infirmis, Fribourg

Mme Mélanie Fracheboud

rhumatologue FMH

Mme Adeline Glauser

physiothérapeute, CârôPhysio, Bulle

Mme Rose-Marie Joye

chargée de santé et sécurité au travail,
sophrologue, membre de l'association des
polyarthritiques

Mme Geneviève Pilote

ergothérapeute

Glossaire

Aquacura

L'eau est un élément idéal pour un renforcement musculaire en douceur. La poussée, la résistance et la pression exercée par cette dernière rendent les mouvements plus aisés. Elle ménage les articulations et vous procure un réel bien-être.

Aquacura est un concept thérapeutique vous permettant d'améliorer votre endurance, votre force et votre coordination.

Backademy

Une attention particulière pour le dos et une prise de conscience des postures et des changements de positions sont recherchées. C'est un travail musculaire avec des exercices d'endurance pour une meilleure tenue du corps.

Equilibre et mouvements

Les conséquences d'une chute sur un organisme fragilisé peuvent être graves. La diminution de la force musculaire à partir de 50 ans peut en partie être compensée par une alimentation équilibrée et une activité physique appropriée.

Ce cours vous permettra avant tout à améliorer votre sens de l'équilibre tout en renforçant de manière douce votre musculature et votre stabilité.

Ostéogym

Ce cours s'adresse à toute personne souhaitant pratiquer une activité physique en douceur et entraîner la mobilité, l'équilibre, la coordination, l'endurance et la souplesse. De plus, il vous permettra de (re) trouver aisance, assurance et confiance dans vos mouvements grâce à des exercices ciblés et variés.

Qi-Gong

Le Qi-Gong est une gymnastique douce que pratiquent les chinois dans des parcs. Par ses mouvements lents, coordonnés, conscients, les muscles sont renforcés et dans le même temps, relâchés. La symétrie des mouvements et la confiance dans l'action sont activées. La posture s'améliore progressivement et le plaisir se diffuse tout en diminuant les douleurs.

Pilates – Soft Pilates

Les exercices Pilates sont des étirements selon la méthode des chaînes musculaires et associent également de la relaxation. Ainsi, nous pouvons prévenir et réduire nos tensions corporelles.

Grâce à des exercices variés, ce cours vous permettra d'améliorer ou de renforcer votre mobilité pour un bien être global.

Sophrologie

La Sophrologie est une méthode qui rassemble des mouvements de pratiques du Yoga et autres enseignements orientaux. Elle est basée sur la prise de conscience de notre corps et des sensations. Elle nous permet d'apprendre à gérer le stress, les douleurs, notre perception de notre environnement...Elle est adaptée afin que nous puissions la pratiquer quel que soit notre condition physique...

Yoga

Grâce à des exercices de respiration et des postures adaptées, le yoga permet, en étant à l'écoute de son corps, de diminuer les inconforts et les douleurs et de retrouver l'aisance dans les mouvements.

Une pratique régulière du yoga favorise en particulier la mobilité, la souplesse, l'équilibre et la relaxation. Elle réduit et prévient, entre autres, les tensions corporelles, l'anxiété, les troubles du sommeil...



**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Un ou plusieurs cours vous intéressent ? **Avez-vous des questions ?**

Téléphone : 026 322 90 00
(mardi et jeudi matin de 8h30 à 11h00 et
jeudi après-midi 13h30 à 16h00)

E-mail : info.fr@rheumaliga.ch

Site Internet : ligues-rhumatisme.ch/fr

Adresse postale : Ligue fribourgeoise contre le Rhumatisme
1700 Fribourg

Permanence : les jeudis de 13h30 à 16h00 *sur rendez-vous*
Au bâtiment Le Quadrant
Rue St-Nicolas-de-Flüe 2
1700 Fribourg



**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Vos dons sont toujours les bienvenus :

IBAN : CH23 0076 8300 1790 8890 6



Merci de votre soutien



Fiche d'inscription 2026

**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**

Je m'inscris au cours suivant :

Nom du cours : _____

Lieu : _____

Jour : _____

Heure : _____

No de cours : _____

Nom :	Prénom :
Rue :	Localité :
Téléphone :	Natel :
Date de naissance :	Etes-vous bénéficiaire AVS oui ☐ non ☐ AI oui ☐ non ☐
E-mail :	

Devenez membre de la Ligue Fribourgeoise contre le Rhumatisme afin d'éviter la majoration de CHF 50.- par bloc de cours pour les non membres !

Merci de m'envoyer le QR code pour le paiement de la cotisation annuelle oui ☐ non ☐

Êtes-vous déjà membre de la Ligue Fribourgeoise contre le Rhumatisme

oui ☐ non ☐

Pour le confirmer, je m'acquitte de la cotisation annuelle (2026) de CHF 35.00

Annulation /Absences:

Les cours manqués seront remboursés uniquement après réception d'un certificat médical.

Par ma signature, je confirme avoir pris connaissance des conditions d'inscriptions et je les accepte.

Date : _____

Signature : _____

**Ce formulaire est à retourner au secrétariat
par courrier postal**

Ligue fribourgeoise contre le Rhumatisme
1700 Fribourg
Tél. : 026 322 90 00

ou encore mieux par e-mail :

info.fr@rheumaliga.ch

Ces informations seront traitées de manière strictement confidentielle. Notre association fait partie de la ligue suisse contre le rhumatisme, organisation à but non lucratif reconnue et soutenue financièrement par la confédération qui nous contrôle régulièrement.



Fiche d'inscription 2026

**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**

Je m'inscris au cours suivant :

Nom du cours : _____

Lieu : _____

Jour : _____

Heure : _____

No de cours : _____

Nom :	Prénom :
Rue :	Localité :
Téléphone :	Natel :
Date de naissance :	Etes-vous bénéficiaire AVS oui ☐ non ☐ AI oui ☐ non ☐
E-mail :	

Devenez membre de la Ligue Fribourgeoise contre le Rhumatisme afin d'éviter la majoration de CHF 50.- par bloc de cours pour les non membres!

Merci de m'envoyer le QR code pour le paiement de la cotisation annuelle **oui ☐ non ☐**

Êtes-vous déjà membre de la Ligue Fribourgeoise contre le Rhumatisme **oui ☐ non ☐**

Pour le confirmer, je m'acquitte de la cotisation annuelle (2026) de CHF 35.00

Annulation / Absences:

les cours manqués seront remboursés uniquement après réception d'un certificat médical.

Par ma signature, je confirme avoir pris connaissance des conditions d'inscriptions et je les accepte.

Date : _____

Signature : _____

**Ce formulaire est à retourner au secrétariat
par courrier postal**

Ligue fribourgeoise contre le Rhumatisme
1700 Fribourg
Tél. : 026 322 90 00

ou encore mieux par e-mail :

info.fr@rheumaliga.ch

Ces informations seront traitées de manière strictement confidentielle. Notre association fait partie de la ligue suisse contre le rhumatisme, organisation à but non lucratif reconnue et soutenue financièrement par la confédération qui nous contrôle régulièrement.



**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Consultez notre site internet !



Bonne Année 2026