

# Offre complète des cours de gymnastique

## Présentation des activités



Gymnastique en eau chaude

Gymnastique pour le dos

Gymnastique en plein air

Prévention des chutes

Feldenkrais

Ostéogym

Qi Gong

Pilates

Dance

Yoga

Journée d'information

Conférence publique gratuite

Sensibilisation « prévention des chutes »

**Conseil, mobilité, information : nous sommes là pour les personnes souffrant de rhumatismes ou à titre préventif**

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Tél. 032 913 22 77

isabelle.Lnr@gmail.com

info.ne@rheumaliga.ch

[www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)

**Programme 2021**

**Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité



# Nouveautés

## Plusieurs nouveaux cours, dès le mois d'août 2021

---

### Nouveaux cours

La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme a adapté et développé ses prestations, dans le respect des recommandations sanitaires en lien avec le coronavirus. Pour répondre aux besoins de chacune et chacun, une attention particulière a été portée à l'élargissement et à la diversification de l'offre des cours de gymnastique, toujours en collaboration avec des physiothérapeutes et autres professionnels de la santé :

- Ouverture d'un nouveau cours d'Ostéogym au Locle
- Ouverture d'un nouveau cours EverFit au Locle
- Ouverture d'un nouveau cours de Danse au Locle
- Ouverture d'un nouveau cours d'Ostéogym à l'extérieur à La Chaux-de-Fonds

### Adaptations en raison de la pandémie

Nous veillons au respect des recommandations sanitaires (voir check-list Covid 19 en fin de programme) et avons pris différentes mesures pour limiter la propagation du Covid-19 :

- Lorsque la météo le permet, certains cours sont dispensés à l'extérieur (\*\*\*)
- Plusieurs cours sont aussi proposés en ligne, par Skype (\*)
- La taille des groupes est limitée
- Nous avons déménagé plusieurs cours dans des salles plus spacieuses

### Capsules d'exercices

Une trentaine de capsules d'exercices sont toujours disponibles gratuitement sur notre site internet. Ces brèves vidéos, préparées par notre équipe de physiothérapeutes, proposent des exercices faciles et variés à faire chez vous.

# Résumé des cours de gymnastique

## En présentiel, en ligne ou à l'extérieur

La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme est heureuse de pouvoir à nouveau donner ses cours de gymnastique en présentiel. Soucieuse de la santé de ses participant.e.s, la LNR a adapté ses prestations : la taille des groupes a été réduite, certains cours sont donnés simultanément en ligne et en présentiel, et lorsque la météo le permet, plusieurs cours ont lieu à l'extérieur.

Cours de gymnastique	Horaire	Présentiel	En Ligne	Extérieur
<b>Active Backademy</b> Neuchâtel	Mercredi – 13h45	✓		
<b>Active Backademy</b> Val-de-Ruz	Jeudi – 13h30	✓	✓	
<b>Danse</b> Le Locle	Mardi - 10h	✓		
<b>EverFit</b> Val-de-Ruz	Mardi – 9h45	✓		✓
<b>EverFit</b> La Chaux-de-Fonds	Jeudi – 10h30	✓		
<b>EverFit</b> Neuchâtel	Vendredi - 11h	✓		
<b>EverFit</b> Le Locle	Vendredi - 10h30	✓		
<b>Feldenkrais</b> Neuchâtel	Mercredi – 11h	✓	✓	
<b>Ostéogym</b> La Chaux-de-Fonds	Jeudi – 9h30	✓		
<b>Ostéogym</b> La Chaux-de-Fonds	Jeudi - 11h45			✓
<b>Ostéogym</b> Colombier	Jeudi – 18h15	✓		✓
<b>Ostéogym</b> Le Locle	Vendredi - 9h30	✓		
<b>Pilates</b> Neuchâtel	Mardi – 8h, 9h, 10h, 11h	✓		
<b>Pilates</b> Val-de-Ruz	Vendredi – 8h30	✓	✓	
<b>Pilates</b> Neuchâtel	Vendredi 10h30	✓	✓	
<b>Qi Gong</b> Rochefort	Lundi – 13h30	✓		✓
<b>Qi Gong</b> Rochefort	Mardi – 9h	✓		✓
<b>Qi Gong</b> Neuchâtel	Mardi – 18h15	✓	✓	
<b>Qi Gong</b> Neuchâtel	Mardi – 19h30	✓		
<b>Yoga</b> Le Locle	Mercredi – 9h	✓	✓	
<b>Yoga</b> La Chaux-de-Fonds	Mercredi – 11h	✓	✓	

**Les participant.e.s. qui suivent les cours en ligne bénéficient d'une réduction de 20 % sur le tarif normal.**

# Aquacura

## Gymnastique thérapeutique en eau chaude (env. 32°)

---

Gymnastique thérapeutique dans l'eau qui permet d'exercer la mobilité et de prévenir les difficultés liées aux douleurs. Les cours, dispensés par des physiothérapeutes, ménagent les articulations et améliorent la joie de vivre grâce à l'effet bienfaisant et relaxant de l'eau.

L'eau est un élément idéal : la poussée, la résistance et la pression exercées rendent les mouvements plus aisés. Elle ménage les articulations et se révèle bienfaisante.

<b>Aquacura</b>			
<b>La Chaux-de-Fonds</b> Mardi 16h00 - 16h30 - 17h00	Dès le 17 août 2021	16 x 30 min.	CHF 267.-
<b>Landeyeux</b> Lundi 18h30 et 19h00	Dès le 16 août 2021	16 x 30 min.	CHF 267.-
<b>Landeyeux</b> Mercredi 8h00 – 8h30 – 9h00	Dès le 18 août 2021	16 x 30 min.	CHF 267.-
<b>Neuchâtel</b> Jeudi 20h00 et 20h30	Dès le 19 août 2021	15 x 30 min.	CHF 250.-
<b>Neuchâtel</b> Vendredi 13h00 et 13h30	Dès le 20 août 2021	16 x 30 min.	CHF 267.-
<b>La Neuveville</b> Lundi 12h45 et 13h15	Dès le 16 août 2021	16 x 30 min.	CHF 267.-

Reprise des cours Aquacura dès la réouverture des bassins thérapeutiques, probablement à la rentrée scolaire, dès le 16 août 2021.

# Active Backademy

## Gymnastique pour le dos

---

Gymnastique spécifique pour prévenir ou diminuer les maux de dos par l'apprentissage de la respiration, de l'étirement musculaire, du gainage, de l'amélioration globale du tonus de la sangle abdomino-lombaire et des muscles de soutien.

Des physiothérapeutes vous apprendront à bouger, connaître votre corps et adopter, en toute circonstance, une posture correcte.

Ce programme entraîne la perception corporelle, la coordination et l'endurance tout en renforçant la musculature. Il inculque des principes ergonomiques pour ménager votre dos au quotidien et des techniques de relaxation utiles à la détente.

Active Backademy			
<b>Neuchâtel</b> Mercredi à 13h45	Dès le 21 avril 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 18 août 2021	16 x 60 min.	CHF 267.-
<b>Fontainemelon*</b> Jeudi à 13h30	Dès le 14 janvier 2021	11 x 60 min.	CHF 138.-
	Dès le 22 avril 2021	10 x 60 min.	CHF 125.-
	Dès le 19 août 2021	16 x 60 min.	CHF 200.-

\* Selon la demande, ce cours est donné en présentiel et en ligne simultanément.

# Ostéogym

## Gymnastique-Santé

---

Exercices ciblés et variés pour améliorer les capacités physiques et soulager les douleurs. Les cours s'adressent à toute personne souhaitant pratiquer une gymnastique douce et entraîner l'équilibre, la coordination, l'endurance, le renforcement, l'étirement musculaire ainsi que la gymnastique abdominale.

Durant ces cours, dispensés par des physiothérapeutes, vous apprendrez à connaître et mettre en pratique différentes techniques de soulagement et de relaxation pour éviter et/ou diminuer les douleurs.

<b>Ostéogym en salle</b>			
<b>La Chaux-de-Fonds</b> Jeudi à 9h30	Dès le 14 janvier 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 22 avril 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 19 août 2021	16 x 60 min.	CHF 267.-
<b>Colombier***</b> Jeudi à 18h15	Dès le 21 janvier 2021	9 x 60 min.	CHF 150.-
	Dès le 29 avril 2021	9 x 60 min.	CHF 150.-
	Dès le 19 août 2021	15 x 60 min.	CHF 250.-
<b>Le Locle</b> Vendredi à 9h30	Dès le 20 août 2021	16 x 60 min.	CHF 267.-

\*\*\* Lorsque la météo le permet, ce cours a lieu à l'extérieur.

<b>Ostéogym à l'extérieur</b>			
<b>La Chaux-de-Fonds</b> Jeudi à 11h45	Dès le 20 août 2021	7 x 60 min.	CHF 117.-

Durant la belle saison, ce nouveau cours est proposé à l'extérieur, dans le magnifique Parc Gallet et ses alentours. Les exercices faciles et variés vous permettront de maintenir et exercer votre mobilité, dans la nature et l'air pur.

# Pilates

## Renforcement et assouplissement

Des exercices Pilates, des étirements selon la méthode des chaînes musculaires et de la relaxation pour améliorer ou maintenir la mobilité.

Des physiothérapeutes et des professionnelles de la santé formées à l'enseignement du Pilates vous proposeront des exercices variés pour soulager les articulations, renforcer la condition physique, entretenir la souplesse, sans négliger l'équilibre et la coordination.

<b>Pilates</b>			
<b>Neuchâtel</b> Mardi à 8h00	Dès le 12 janvier 2021 Dès le 20 avril 2021 Dès le 17 août 2021	11 x 60 min. 12 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 184.- CHF 200.- CHF 267.-
<b>Neuchâtel</b> Mardi à 9h00	Dès le 12 janvier 2021 Dès le 20 avril 2021 Dès le 17 août 2021	11 x 60 min. 12 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 184.- CHF 200.- CHF 267.-
<b>Neuchâtel</b> Mardi à 10h	Dès le 12 janvier 2021 Dès le 20 avril 2021 Dès le 17 août 2021	11 x 60 min. 12 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 184.- CHF 200.- CHF 267.-
<b>Neuchâtel</b> Mardi à 11h	Dès le 12 janvier 2021 Dès le 20 avril 2021 Dès le 17 août 2021	11 x 60 min. 12 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 184.- CHF 200.- CHF 267.-
<b>Neuchâtel*</b> Vendredi à 10h30	Dès le 15 janvier 2021 Dès le 23 avril 2021 Dès le 20 août 2021	10 x 60 min. 10 x 60 min. 15 x 60 min.	CHF 167.- CHF 167.- CHF 250.-
<b>Chézard-St-Martin*</b> Vendredi à 8h30	Dès le 15 janvier 2021 Dès le 23 avril 2021 Dès le 20 août 2021	10 x 60 min. 10 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 167.- CHF 167.- CHF 267.-

\* Selon la demande, ce cours est donné en présentiel et en ligne simultanément.

# Yoga

## Mobilité, souplesse, respiration et relaxation

---

Grâce à des exercices de respiration, de relaxation, de visualisation et des postures adaptées, le yoga permet d'être à l'écoute de son corps et de diminuer les inconforts et les douleurs.

*« La pratique du yoga est probablement l'une des méthodes les plus anciennes mises au point par l'être humain pour l'aider à maintenir ou à développer ses ressources physiques, émotionnelles et mentales ».*

*Dr Lionel Coudron, médecin et enseignant de yoga*

Une pratique régulière du yoga favorise en particulier la mobilité, la souplesse et l'équilibre. Elle réduit et prévient les tensions corporelles, l'anxiété, les troubles du sommeil et permet de développer ses propres ressources.

Yoga			
<b>La Chaux-de-Fonds*</b> Mercredi à 11h00	Dès le 13 janvier 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 21 avril 2021	12 x 60 min.	CHF 200.-
	Dès le 1 <sup>er</sup> sept. 2021	14 x 60 min.	CHF 234.-
<b>Le Locle*</b> Mercredi à 9h00	Dès le 13 janvier 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 21 avril 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 18 août 2021	16 x 60 min.	CHF 267.-

\* Selon la demande, ce cours est donné en présentiel et en ligne simultanément.



# Qi Gong

## Respiration, mobilisation, concentration

---

Approche thérapeutique et préventive liée à la médecine chinoise (Qi Gong signifie travail de l'énergie, du souffle) fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Cette gymnastique douce permet de renforcer et d'assouplir la structure musculosquelettique du corps et d'activer les fonctions de l'organisme pour entretenir la santé physique et mentale.

Par le biais de mouvements lents, de respirations, de visualisations ou d'automassages, la circulation de l'énergie vitale est stimulée.

Ce cours, dispensé par une physiothérapeute, permet de mieux connaître son corps, de le mobiliser en douceur tout en respectant la douleur et lui apporter un bien-être et renforcer son énergie.

Qi Gong			
<b>Rochefort***</b> Lundi à 13h30	Dès le 11 janvier 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 19 avril 2021	10 x 60 min.	CHF 167.-
	Dès le 16 août 2021	16 x 60 min.	CHF 267.-
<b>Rochefort***</b> Mardi à 9h00	Dès le 12 janvier 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 20 avril 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 17 août 2021	16 x 60 min.	CHF 267.-
<b>Neuchâtel*</b> Mardi à 18h15	Dès le 12 janvier 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 20 avril 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 17 août 2021	16 x 60 min.	CHF 267.-
<b>Neuchâtel</b> Mardi à 19h30	Dès le 12 janvier 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 20 avril 2021	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 17 août 2021	16 x 60 min.	CHF 267.-

\*\*\* *Lorsque la météo le permet, ce cours a lieu à l'extérieur.*

\* Selon la demande, ce cours est donné en présentiel et en ligne simultanément.

# Feldenkrais

## Prise de conscience globale par le mouvement

---

La méthode Feldenkrais® développe la mobilité, améliore la coordination, augmente le plaisir du mouvement et diminue l'effort. Elle est bénéfique à toutes et tous et s'applique à différents domaines d'activités, aussi bien en prévention qu'en rééducation.

Grâce à une prise de conscience par le mouvement, la méthode Feldenkrais® permet d'améliorer l'équilibre, la flexibilité mentale et physique et la confiance en soi. Elle aide à réduire les limitations du mouvement sans fixation sur la partie endolorie, par une prise de conscience globale.

Ce cours est dispensé en petit groupe par une praticienne de Feldenkrais certifiée qui vous accompagnera dans la recherche d'un bien-être général, en respectant la physiologie et les douleurs de chacun et chacune.

<b>Feldenkrais</b>			
<b>Neuchâtel*</b> Mercredi à 11h00	Dès le 18 août 2021	16 x 60 min.	CHF 267.-

\* Selon la demande, ce cours est donné en présentiel et en ligne simultanément.

# Danse

## Equilibre du corps et de l'esprit grâce aux mouvements

---

Des exercices simples à la barre, dans l'espace et au sol permettent de découvrir ou retrouver le plaisir de bouger, doucement et harmonieusement, au rythme de la musique. Ces mouvements faciles et variés aident à ressentir et prendre conscience de ses pieds, son bassin et son dos pour atteindre une meilleure stabilité corporelle.

Ce nouveau cours permettra d'explorer un univers plus artistique qui associe les gestes spontanés propres à chacun.e et la danse. En plus d'améliorer la mobilité et l'équilibre, il procure joie et bien-être. Les séances sont dispensées par une danseuse professionnelle, enseignante de danse.

La musique vient éveiller nos sensations les plus enfouies, que nous osons explorer par des gestes authentiques et singuliers.

Danse			
<b>Le Locle</b> Mardi à 10h00	Dès le 7 sept. 2021	13 x 60 min.	CHF 217.-

# EverFit

## Gymnastique Seniors – Prévention des chutes



Le programme EverFit vous permettra d'entretenir votre force, votre équilibre et votre capacité à accomplir des exercices pour éloigner le risque de chute. Ce cours, dispensé en petit groupe par des physiothérapeutes spécialement formés à la prévention des chutes, permet d'entraîner la mobilité, d'augmenter le bien-être et la confiance en soi.

Apprenez à mobiliser vos ressources pour vous déplacer en toute sécurité, entretenir vos capacités physiques et diminuer le risque de chuter.

EverFit			
<b>Neuchâtel</b> Vendredi à 11h00	Dès le 21 mai 2021 Dès le 20 août 2021	8 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 134.- CHF 267.-
<b>La Chaux-de-Fonds</b> Jeudi à 10h30	Dès le 22 avril 2021 Dès le 19 août 2021	10 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 167.- CHF 267.-
<b>Fontainemelon***</b> Mardi à 9h15	Dès le 20 avril 2021 Dès le 17 août 2021	11 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 184.- CHF 267.-
<b>Le Locle</b> Vendredi à 10h30	Dès le 20 août 2021	16 x 60 min.	CHF 267.-

\*\*\* Lorsque la météo le permet, ce cours a lieu à l'extérieur.

Avec l'aimable soutien du service de la Santé publique, dans le cadre du plan d'action cantonal PAC 65+.

# Equilibre au quotidien

## Cours spécifique - Prévention des chutes



Ce cours est spécialement conçu pour les personnes qui ont déjà chuté ou qui ont peur de chuter. Il est dispensé en petit groupe, par une physiothérapeute spécialement formée à la prévention des chutes. Au programme :

- Développement de l'équilibre et de la force
- Entraînement des compétences « double tâche »
- Exercices pour se relever du sol
- Exercices de marche à l'intérieur et à l'extérieur
- Conduite à observer en cas de risque de chute

Si le risque de chute augmente avec les années, vous pouvez l'éloigner en développant, à tout moment, une démarche assurée et un sens de l'équilibre. Prendre confiance en prenant de l'âge et rester autonome en restant sur ses pieds : c'est possible !

Equilibre au quotidien			
Lundi à 13h30	23 août 2021 30 août 2021 6 septembre 2021 13 septembre 2021 27 septembre 2021	5 x 60 min.	CHF 120.-

*Avec l'aimable soutien du service de la Santé publique, dans le cadre du plan d'action cantonal PAC 65+.*

# Programme PAPAS

## Sensibilisation - Prévention des chutes

### Présentation en Appartements Protégés et Autres Structures

---

Sur demande des responsables de groupes d'aînés, d'appartements protégés, et d'autres structures, nous organisons des présentations gratuites pour sensibiliser les participants et les seniors au problème des chutes.

Durant environ une heure, une physiothérapeute spécialement formée à la prévention des chutes aborde, sous forme d'échanges interactifs, les thèmes suivants :

- Brève explication théorique des risques et des conséquences d'une chute.
- Identification des facteurs de risque.
- Quelques pistes pour éloigner le risque de chuter, conseils pratiques.
- Démonstration de quelques exercices faciles.
- Présentation de quelques moyens auxiliaires utiles au quotidien.
- Distribution de différents documents (exercices à pratiquer tous les jours, pense-bête, brochures, ...).

N'hésitez pas à nous contacter pour organiser une présentation gratuite dans vos locaux.

#### **Programme PAPAS : Sensibilisation - prévention des chutes**

Sur demande. Nous restons à votre disposition pour l'organisation d'une présentation adaptée à votre structure.

# Assemblée générale

## Partie statutaire

---

Nous avons le plaisir de convier nos membres à l'assemblée générale 2021 qui aura lieu le

**Mercredi 1<sup>er</sup> septembre 2021 à 19h30**

Lyceum Club International  
Salle du 1<sup>er</sup> étage  
Rue des Beaux-Arts 11  
Neuchâtel

Le procès-verbal de l'assemblée générale 2020, le rapport annuel 2020 et le budget 2021 seront mis à disposition des membres avant l'assemblée.

Le rapport annuel 2020 est publié sur notre site internet :

**[www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)**

Les membres peuvent également obtenir ces documents sur simple demande à notre secrétariat.

### **Vous souhaitez devenir membre et ainsi soutenir nos activités ?**

Le paiement de la cotisation annuelle de CHF 25.-/an (ou CHF 35.-/an avec la revue ForumR) et/ou le versement d'un don, même modeste, contribuent à soutenir notre association. Cela représente une aide importante qui nous permet de poursuivre et développer nos activités au service des nombreuses personnes atteintes d'une maladie rhumatismale, comme de celles qui souhaitent agir pour leur santé à titre préventif.

**IBAN : CH60 8080 8003 6945 5258 1**

Ancien n° encore valable : CH74 8026 1000 0118 7088 9

Merci de votre soutien.

# Le mal de dos

## Conférence publique et gratuite

---

**Jeudi 16 septembre 2021**

Dès 17h30

Hôtel Beaulac - Neuchâtel

La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme s'associe à la campagne nationale de la Ligue suisse en organisant une conférence publique et gratuite.

Trois professionnels de la santé aborderont plusieurs thèmes qui s'adressent à toute personne concernée par le mal de dos, aux patient.e.s, aux sportif.ve.s, et aux personnes intéressées par ce sujet.

- La partie « chirurgie » sera présentée par **Dr Guillaume Racloz**, chirurgien, médecin chef du service d'orthopédie-traumatologie, Hôpital neuchâtelois.
- La partie « médecine » sera présentée par **Dr Michel Hunkeler**, médecin chef du service de médecine physique et réadaptation, Hôpital neuchâtelois.
- Une partie « chiropratique » sera présentée par **Dr Taco Houweling**, chiropraticien.

Pour vous accueillir en toute sécurité et pour limiter la propagation du coronavirus, nous respecterons un plan de protection.

Les personnes qui ne pourront pas se rendre physiquement à notre conférence auront la possibilité de la suivre via un canal virtuel. Des informations détaillées à ce sujet vous parviendront au mois d'août.

Si vous souhaitez recevoir le programme ou d'autres renseignements concernant cette manifestation, veuillez contacter notre secrétariat.



# Journée d'information « Maux de Dos »

## Améliorer son quotidien malgré des maux de dos

---

**Samedi 23 octobre 2021, de 9h00 à 16h00**

La Rebatte  
Grande Rue 56  
2054 Chézard-St-Martin

Cette année, nous avons le plaisir de vous accueillir au Val-de-Ruz, sur le magnifique site de La Rebatte, pour cette journée durant laquelle différents thèmes seront abordés :

**La prévention** des maux de dos passe aussi par une activité physique régulière et adaptée, une posture correcte et une bonne hygiène de vie.

**Le stress** peut influencer les douleurs du dos, mais nous pouvons agir et diminuer les tensions par la relaxation.

**La douleur au quotidien** a de nombreuses causes. Nous apprendrons à adapter notre quotidien malgré les douleurs, chroniques ou aiguës.

Deux physiothérapeutes et une chiropraticienne enseignante de Pilates vous proposeront un programme varié :

- Réveil musculaire, cours de gymnastique spécifique pour le dos
- Atelier « Ergonomie » avec conseils pour adopter une posture correcte
- Initiation de Pilates, renforcement et gainage en douceur
- Parcours de gymnastique à l'extérieur (ou en salle, selon la météo)
- Exposé chiropratique
- Initiation de Qi Gong (mobilisation douce, respirations et relaxation)

### Journée d'information « Maux de dos »

**Chézard, Val-de-Ruz**  
Samedi 23 octobre 2021

**CHF 75.-** (CHF 120.- pour les non-membres)

Le prix comprend la journée complète, le repas de midi (y.c. les boissons), deux collations et divers documents et brochures.

N'hésitez pas à demander le programme détaillé.

*Ce tarif particulièrement bas peut être proposé grâce aux legs reçus en faveur de notre Ligue. Nous avons décidé d'en faire profiter nos membres directement. Merci de cette générosité envers la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme.*

# Check-list Covid-19

## Recommandations pour les cours de gymnastique

---

Toutes les recommandations cantonales et fédérales doivent être respectées en tout temps.

### Avant les cours

- Seules les personnes ne présentant **aucun symptôme** viennent aux cours.
- Les responsables de cours tiennent à jour les listes des présences.
- La taille des groupes sera réduite si nécessaire et certains cours seront dispensés simultanément par Skype et en présentiel.
- Les participant.e.s portent déjà les vêtements de sport pour venir au cours.
- Le port du masque en arrivant, dans les couloirs, les vestiaires et jusqu'au lieu de cours est nécessaire. Même processus pour la sortie. Si possible, garder le masque pendant le cours.
- Certains cours seront organisés à l'extérieur lorsque cela est possible.
- Les locaux doivent être aérés avant le début du cours.

### Pendant les cours

- Chaque participant.e veille à désinfecter son matériel avant le cours.
- Chaque participant.e veille à se laver les mains avec du savon avant le cours.
- Chaque participant.e apporte son matériel (linge pour les tapis). En cas d'utilisation du matériel à usage collectif (tapis, balles), chacun.e garde le même matériel pendant tout le cours.
- Une distance de sécurité (min. 1,5 mètres) doit être respectée.
- Aucun contact physique.
- Dans la mesure du possible, la salle sera brièvement aérée pendant le cours

### Après les cours

- Désinfecter le matériel à usage collectif.
- Les locaux doivent être aérés.
- Répartir les flux de personnes dans les vestiaires.
- Eviter les regroupements dans les locaux et à l'extérieur après les cours.
- Chaque participant.e veille à se laver les mains avec du savon.

**L'auto-responsabilité, le respect et la solidarité de tous sont indispensables à une reprise réussie des activités.** La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme décline toute responsabilité en cas d'infection éventuelle. Merci de votre coopération.

# Conditions de participation aux cours

---

## **Adhésion à la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme (LNR)**

Chaque participant.e aux cours de gymnastique doit être membre de la LNR.

## **Paiement**

Une facture est envoyée au début de chaque trimestre. La finance du cours est à verser au plus tard un mois après la première séance. Les cours sont annuels mais la facturation est trimestrielle ou semestrielle.

Si l'effectif est insuffisant, la LNR se réserve le droit de reporter un cours.

## **En cas de renonciation de votre part**

Sans avoir prévenu le secrétariat au moins une semaine avant le début du trimestre, le prix du cours doit être honoré.

## **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. 032 913 22 77) doit être informé dès le début de l'absence
- Présentation d'un certificat médical couvrant la durée de l'absence
- Facturation de CHF 30.- de frais administratifs

Aucun remboursement ne sera effectué si ces conditions ne sont pas remplies.

## **Assurances**

A la charge du participant.

## **Transmission de données**

Les informations fournies au secrétariat de la LNR lors de l'inscription sont transmises au responsable de cours concerné uniquement.

## **Aides financières pour les cours**

La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme prend en charge la moitié (50 %) du prix du cours de gymnastique en fonction de la situation financière du participant et si certaines conditions sont remplies. Pour plus d'informations, veuillez contacter notre secrétariat.

## **Notre objectif le plus cher ? Améliorer la qualité de vie au quotidien des patient.e.s**

### Comment devenir membre ?

En payant une cotisation annuelle de Fr. 25.- (Fr. 35.- si vous désirez vous abonner à la revue *ForumR* qui paraît 4x/an).

### Nos prestations :

- Cours de gymnastique dispensés par des physiothérapeutes
- Conférences « tout public » gratuites
- Journées d'information destinées aux patient.e.s
- Ecoute et conseils téléphoniques divers
- Moyens auxiliaires et brochures de la Ligue suisse relatives à la prévention et aux différentes maladies rhumatismales

### Comment nous soutenir ?

En faisant un don, même modeste, sur notre compte auprès de la Banque Raiffeisen, Neuchâtel et Vallées

IBAN : CH60 8080 8003 6945 5258 1

Votre don et/ou votre cotisation représente une contribution importante pour la LNR. Cela nous permet de poursuivre nos activités en soutenant les personnes souffrant d'une maladie rhumatismale, ou à titre préventif.

Nous vous remercions de votre soutien.

### **Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme**

Combata 16 - 2300 La Chaux-de-Fonds

Tél. 032 913 22 77 – [www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)

Banque Raiffeisen Neuchâtel et Vallées

Compte 20-7781-5

IBAN : CH60 8080 8003 6945 5258 1

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

