

## Programme des cours - Année 2024

### Cours de gymnastique à but thérapeutique

Gymnastique en eau chaude

Gymnastique pour le dos

Prévention des chutes

Feldenkrais

CardioGym

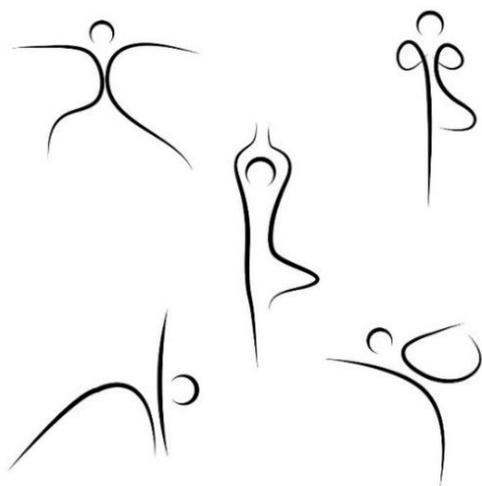
Ostéogym

Qi Gong

Pilates

Danse

Yoga



**Soutenir – Informer - Prévenir**

**Nous sommes là pour toute personne concernée  
par une maladie rhumatismale ou à titre préventif**

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Tél. 032 913 22 77

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

**Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité



# 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> Jeudi à 11h00	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignant : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Fontainemelon</b> Jeudi à 13h30	Tarif : Fr. 150.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle

# 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	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 30 min. Enseignant : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Landeyeux</b> Lundi 18h30 - 19h – 19h30	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 30 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Landeyeux</b> Mercredi 8h00 – 8h30 – 9h00	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 30 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Neuchâtel</b> Lundi 18h00 et 18h30	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 30 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Neuchâtel</b> Mercredi 12h15 et 12h45	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 30 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Neuchâtel</b> Jeudi 20h00 et 20h30	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 30 min. Enseignant : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Neuchâtel</b> Vendredi 13h00 et 13h30	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 30 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>La Neuveville</b> Lundi 13h00	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 30 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle

# Danse

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

---

Des exercices simples et variés 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, de son bassin et de 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 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.

<b>Danse pour tous</b>	
<b>Cernier</b> Lundi à 10h00	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : danseuse professionnelle Facturation trimestrielle

# EverFit

## Gymnastique Seniors – Rester en forme à tout âge



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>Fontainemelon*</b> Mercredi à 9h00	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>La Chaux-de-Fonds</b> Jeudi à 10h30	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Neuchâtel</b> Lundi à 11h00	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignant : physiothérapeute Facturation trimestrielle

\*Lorsque la météo le permet, certains cours peuvent avoir lieu à l'extérieur.

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

# 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	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante de Feldenkrais certifiée Facturation trimestrielle
<b>La Chaux-de-Fonds</b> Vendredi à 12h15	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante de Feldenkrais certifiée Facturation trimestrielle

# Ostéogym

## Gymnastique-Santé pour tous

---

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.

Les séances Ostéogym-CardioGym intègrent des exercices variés qui ciblent tous les groupes musculaires et permettent d'entretenir, de développer et d'améliorer une forme physique globale et cardiovasculaire.

Ostéogym	
<b>La Chaux-de-Fonds</b> Jeudi à 9h30	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Colombier</b> Jeudi à 18h15	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Le Locle</b> Vendredi à 10h00	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle

Ostéogym - CardioGym	
<b>Neuchâtel</b> Jeudi à 15h45	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignant : physiothérapeute Facturation trimestrielle <i>Nouveau cours dès mars 2024</i>

# Pilates

## Renforcements et assouplissements

---

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	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Neuchâtel</b> Mardi à 9h00	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Neuchâtel</b> Mardi à 10h	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Neuchâtel</b> Mardi à 11h	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Neuchâtel</b> Vendredi à 10h30	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : Dr en chiropratique Facturation trimestrielle
<b>Chézard-St-Martin</b> Vendredi à 8h30	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Chézard-St-Martin</b> Vendredi à 9h45	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle

# 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.

<b>Qi Gong</b>	
<b>Rochefort*</b> Lundi à 13h30	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Rochefort*</b> Mardi à 9h00	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle
<b>Neuchâtel</b> Mardi à 18h45	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignante : physiothérapeute Facturation trimestrielle

\*Lorsque la météo le permet, certains cours ont lieu à l'extérieur, dans le verger.

# 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 à chacun-e de développer ses propres ressources.

Yoga	
<b>La Chaux-de-Fonds*</b> Mercredi à 11h00	Tarif : Fr. 200.- pour 12 séances de 60 min. Enseignantes de Yoga Facturation trimestrielle

\*Ce cours est donné simultanément par Skype.

# Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Notre action – votre mobilité



## Informations complémentaires

- Chaque participant aux cours hebdomadaires de gymnastique doit être membre de la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme (LNR). La cotisation annuelle se monte à CHF 25.-/an (ou CHF 35.-/an avec la revue *ForumR* qui paraît 4x/an).
- Il est possible d'intégrer un cours à tout moment. Dans ce cas, le trimestre/semestre sera facturé au prorata des séances participées.
- Malgré une très forte hausse des prix de location des salles et des bassins, la LNR a décidé de ne pas répercuter cette augmentation sur le tarif des cours qui reste inchangé depuis 2014. Le prix d'entrée aux piscines est compris dans le prix.
- L'adresse exacte du cours est communiquée lors de l'inscription.
- Sur demande, il est possible de participer à une séance d'essai gratuite.
- La LNR peut prendre en charge une partie du prix du cours en fonction de la situation financière du participant et si certaines conditions sont respectées. Veuillez contacter notre secrétariat pour plus d'informations.
- Assurances : A la charge du participant. Chaque personne participe aux cours sous sa propre responsabilité.

**Notre objectif ?**

**Améliorer la qualité de vie au quotidien des patients**

**Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme**

Tél. 032 913 22 77

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

[info.ne@rheumaliga.ch](mailto:info.ne@rheumaliga.ch)

# Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

## Notre action – votre mobilité



<b>Planning hebdomadaire des cours</b>				
<b>Montagnes neuchâteloises</b>				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>Aquacura</b>	<b>Yoga</b>	<b>Osteogym</b>	<b>Feldenkrais</b>
	La Chaux-de-Fonds	La Chaux-de-Fonds	La Chaux-de-Fonds	La Chaux-de-Fonds
	16h, 16h30, 17h	11h	9h30	12h15
			<b>EverFit</b>	<b>Osteogym</b>
			La Chaux-de-Fonds	Le Locle
			10h30	10h
<b>Val-de-Ruz</b>				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Danse</b>		<b>Aquacura</b>	<b>Active Backademy</b>	<b>Pilates</b>
Cernier		Landeyeux	Fontainemelon	Chézard
10h		8h, 8h30, 9h	13h30	8h30, 9h45
<b>Aquacura</b>		<b>EverFit</b>		
Landeyeux		Fontainemelon		
18h30, 19h, 19h30		9h		
<b>Littoral</b>				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>EverFit</b>	<b>Pilates</b>	<b>Feldenkrais</b>	<b>Active Backademy</b>	<b>Pilates</b>
Neuchâtel	Neuchâtel	Neuchâtel	Neuchâtel	Neuchâtel
11h	8h, 9h, 10h, 11h	11h	11h	10h30
<b>Aquacura</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Aquacura</b>	<b>CardioGym</b>	<b>Aquacura</b>
La Neuveville	Rochefort	Neuchâtel	Neuchâtel	Neuchâtel
13h	9h	12h15, 12h45	15h45	13h, 13h30
<b>Qi Gong</b>	<b>Qi Gong</b>		<b>Osteogym</b>	
Rochefort	Neuchâtel		Colombier	
13h30	18h45		18h15	
<b>Aquacura</b>			<b>Aquacura</b>	
Neuchâtel			Neuchâtel	
18h, 18h30			20h, 20h30	

**Bouger et Vivre pleinement avec le rhumatisme**