

# 2023

## Cours de gym

## Consultation santé / social



**Ligue genevoise contre le rhumatisme**



## Gymnastique au sol et dans l'eau avec un physiothérapeute, un plus pour votre santé

Vous mouvoir vous fait souffrir et vous craignez d'intégrer un groupe de gymnastique ou de pratiquer régulièrement une activité physique.

La Ligue genevoise contre le rhumatisme organise des cours encadrés par des physiothérapeutes expérimentés et compétents. Les exercices et activités proposés sont adaptés à vos difficultés, vous en bénéficiez ainsi de manière optimale.

Si vous êtes intéressés à bouger en protégeant vos articulations, vous tenez le bon document entre les mains. Inscrivez-vous dès maintenant, vos articulations vous en seront reconnaissantes !



# Aqua Cressy

Cours dispensé par une physiothérapeute dans de l'eau chaude à 34°. Cette gymnastique ménage les articulations et permet de réaliser plus facilement les mouvements qu'au sol. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. En participant à ce cours, vous pourrez améliorer :

- Votre mobilité et aider à atténuer les limitations provoquées par la maladie
- Votre endurance ainsi que votre force
- Votre coordination
- Votre qualité de vie.

Afin de garantir la qualité de la prise en charge des participants, le nombre de places est limité.

**Lieu :** Bains de Cressy – Route de Loëx 99 – 1232 Confignon

## Mardi de 11h30 à 12h15

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>C-1</b> 11 séances	Du 10.01.23 au 28.03.23	<b>Fermé le 21.02.23</b>	<b>45</b> <b>minutes</b>	CHF 154.00
<b>C-4</b> 11 séances	Du 04.04.23 au 27.06.23	<b>Fermé les 11.04</b> <b>et 18.04.2023</b>	<b>45</b> <b>minutes</b>	CHF 154.00
<b>C-7</b> 16 séances	Du 29.08.23 au 19.12.23	<b>Fermé le 24.10.23</b>	<b>45</b> <b>minutes</b>	CHF 224.00

## Mercredi de 10h00 à 10h45

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>C-2</b> 11 séances	Du 11.01.23 au 29.03.23	<b>Fermé le 22.02.23</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 154.00
<b>C-5</b> 11 séances	Du 05.04.23 au 28.06.23	<b>Fermé les 12.04</b> <b>et 19.04.23</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 154.00
<b>C-8</b> 16 séances	Du 30.08.23 au 20.12.23	<b>Fermé le 25.10.23</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 224.00

## Mercredi de 10h45 à 11h30

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>C-3</b> 11 séances	Du 11.01.23 au 29.03.23	<b>Fermé le 22.02.23</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 154.00
<b>C-6</b> 11 séances	Du 05.04.23 au 28.06.23	<b>Fermé les 12.04</b> <b>et 19.04.23</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 154.00
<b>C-9</b> 16 séances	Du 30.08.23 au 20.12.23	<b>Fermé le 25.10.23</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 224.00

**Nos prix n'incluent pas les entrées aux Bains de Cressy.**  
**La réception des Bains de Cressy vous renseignera sur les prix.**  
**Vous avez la possibilité de prendre 1, 10 ou 20 entrées.**  
**Le prix diffère en fonction du nombre d'entrées choisi.**  
**Chaque entrée vous permet de rester 3 heures.**

# Cours Ostéogym

Cours dispensé par une physiothérapeute. Il s'adresse à des personnes souffrant d'ostéoporose, ayant ou n'ayant pas eu de fracture. Il est également conseillé à titre préventif. Une activité physique debout, en charge, reste l'activité privilégiée pour aider à freiner la décalcification. En participant à ce cours, vous pourrez améliorer :

- Le renforcement musculaire
- La perception de votre corps
- Prévenir les fractures
- La coordination et l'équilibre
- L'endurance

Afin de garantir la qualité de la prise en charge des participants, le nombre de places est limité.

## OSTEOGYM EAUX-VIVES

**Lieu :** Ecole des Allières – Avenue des Allières 14 – 1208 Genève

TPG : Tram 12 – Bus 11 – Arrêt Amandolier – Proche Gare-des-Eaux-Vives

### Mardi de 18h00 à 19h00

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>OS – 1</b> 11 séances	Du 10.01.23 au 28.03.23	<b>Fermé le</b> <b>21.02.23</b>	1 heure	CHF 220.00
<b>OS – 2</b> 11 séances	Du 04.04.23 au 27.06.23	<b>Fermé les 11.4</b> <b>et 18.04.23</b>	1 heure	CHF 220.00
<b>OS – 3</b> 15 séances	Du 05.09.23 au 19.12.23	<b>Fermé le</b> <b>24.10.23</b>	1 heure	CHF 300.00

## OSTEOGYM ONEX

**Lieu :** Service social, santé et enfance – Rue des Evaux 13 – 1213 Onex

### Lundi de 9h15 à 10h15

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>OS-1 Onex</b> 10 séances	Du 09.01.23 au 27.03.23	<b>Fermé les</b> <b>20.02.23 et</b> <b>20.03.23</b>	1 heure	CHF 200.00 Tarif normal CHF 160.00 pour les habitants d'Onex
<b>OS-2 Onex</b> 9 séances	Du 03.04.23 au 26.06.23	<b>Fermé les</b> <b>10.4 / 17.4 /</b> <b>01.5 / 29.5.23</b>	1 heure	CHF 180.00 CHF 144.00 pour les habitants d'Onex
<b>OS-3 Onex</b> 15 séances	Du 04.09.23 au 18.12.23	<b>Fermé le</b> <b>23.10.23</b>	1 heure	CHF 300.00 CHF 240.00 pour les habitants d'Onex

# Cours de yoga

Cours donné par une physiothérapeute. Ce cours offre une approche douce. Il est conçu sans postures difficiles, sans contraintes, sans étirements douloureux et permet de travailler sa mobilité, sa posture. La relaxation permet, à la fin du cours, une récupération profonde et durable.

Les mouvements exécutés sont lents, associés à sa respiration, adaptés aux possibilités de chacun. Le corps est sollicité dans la douceur et le respect.

Cette discipline se pratique à tout âge et il n'est nullement nécessaire d'avoir des qualités physiques pour suivre ces séances.

Depuis quelques années, il a été démontré que ce type de discipline apporte, aux personnes vivant avec des problèmes ostéo-articulaires, un bienfait sur leur qualité de vie.

Afin de garantir la qualité de la prise en charge des participants, le nombre de places est limité.

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
Rue Merle d'Aubigné 22 – 1207 Genève  
Bus 2 ou 6 - Arrêt Merle d'Aubigné

## Jeudi de 14h00 à 15h15

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>YO JE 1</b> 10 séances	Du 12.01.23 au 30.03.23	<b>Fermé les 16.02.23 et 23.02.23</b>	1h15	CHF 200.00
<b>YO JE 2</b> 9 séances	Du 06.04.23 au 29.06.23	<b>Fermé les 13.04.23 / 20.04.23/ 11.05.23 et 18.05.23</b>	1h15	CHF 180.00
<b>YO JE 3</b> 14 séances	Du 31.08.23 au 21.12.23	<b>Fermé les 07.09.23 / 12.10.23 et 26.10.23</b>	1h15	CHF 280.00

## Jeudi de 15h30 à 16h45

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>YO JE 4</b> 10 séances	Du 12.01.23 au 30.03.23	<b>Fermé les 16.02.23 et 23.02.23</b>	1h15	CHF 200.00
<b>YO JE 5</b> 9 séances	Du 06.04.23 au 29.06.23	<b>Fermé les 13.04.23 / 20.04.23/ 11.05.23 et 18.05.23</b>	1h15	CHF 180.00
<b>YO JE 6</b> 14 séances	Du 31.08.23 au 21.12.23	<b>Fermé les 07.09.23 / 12.10.23 et 26.10.23</b>	1h15	CHF 280.00



# Directives générales pour les cours

1. Les participants aux cours s'engagent à respecter les directives générales.
2. Afin d'assurer le bon déroulement des cours, nous fixons un nombre minimal / maximal de participants. Les places aux cours sont attribuées dès réception des inscriptions.
3. L'inscription au cours de la Ligue implique le paiement préalable d'une cotisation de membre de soutien, en plus du prix du cours.
4. Le paiement des cours doit nous parvenir, au plus tard, quinze jours après la date d'émission de la facture.
5. Pour toute inscription lors d'une session déjà commencée, le participant/e s'engage jusqu'à la fin de celle-ci. La facture sera établie au prorata.
6. En cas d'absence, seul un certificat médical pour une durée minimale de 4 leçons consécutives, hors vacances et jours fériés, permet un remboursement. Pour que le certificat soit validé, ce dernier doit être remis au plus tard 15 jours après sa date d'émission. Les remboursements seront effectués, au plus tard, 2 mois après le traitement des listes de présences.
7. En cas de désistement non annoncé au minimum trois semaines avant le début du cours, le paiement est dû dans son intégralité. Tout désistement doit être motivé par écrit.
8. Les participants qui quittent un cours ne peuvent prétendre à un remboursement, même partiel.
9. La Ligue décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de dommage aux effets personnels des participants. Les assurances (maladie, accident et responsabilité civile) sont obligatoires pour les participants.
10. Les physiothérapeutes peuvent demander à un ou une participant/e d'interrompre le cours si sa condition physique ou son comportement met en danger sa santé, sa sécurité ou la sécurité du groupe.
11. La Ligue se réserve le droit de modifier en tout temps le programme, les lieux, les horaires et les thérapeutes.
12. Tous les cours programmés par la Ligue et annulés en cas de force majeure seront remboursés ou reportés.
13. Uniquement pour les cours en eau chaude 32°-34°, des contre-indications existent, cf. liste non exhaustive, comme : **affections dermatologiques** (mycose...), **affections cardiaques** (insuffisance coronarienne...), **affections vasculaires** (thrombose...), **problèmes d'incontinence** urinaire et selles. Nous vous encourageons à informer votre médecin généraliste /spécialiste de votre désir de suivre un cours en eau chaude. Un accord médical est souhaitable.
14. Séance d'essai possible en fonction du nombre de participants au cours.
15. S'il n'y a pas assez d'inscriptions, la Ligue se réserve le droit de fermer le cours.
16. Les tarifs des cours et de la cotisation sont fixés d'année en année.

## Formulaire d'inscription cours de gym / piscine

Nom : ..... Prénom : .....

Etat civil : ..... Nationalité : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. privé : ..... Portable : .....

Email : .....

Date de naissance : ..... Profession : .....





**JE SOUHAITE ÊTRE INSCRIT(E) AUX) COURS :** .....

### Référence(s) du / des cours choisi(s)

(Possibilité d'indiquer plusieurs références) .....

Désire des modalités de paiement

(Le secrétariat de la ligue prendra contact avec vous pour convenir d'un arrangement).

	La Ligue décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de dommage aux effets personnels des participants. Les assurances (maladie, accident et responsabilité civile) sont obligatoires pour les participants.
	Pour des raisons d'organisation, les leçons manquées ne pourront être ni remplacées, ni remboursées. Le paiement doit être effectué 15 jours après la date d'émission de la facture. En vous remerciant de votre compréhension.
	<u>Uniquement pour les cours en eau chaude 32°-34°, des contre-indications existent</u> , cf. liste non exhaustive, comme : <b>affections dermatologiques</b> (mycose...), <b>affections cardiaques</b> (insuffisance coronarienne...), <b>affections vasculaires</b> (thrombose...), <b>problèmes d'incontinence</b> urinaire et selles. <u>Nous vous encourageons à informer votre médecin généraliste /spécialiste de votre désir de suivre un cours en eau chaude.</u> <b>Un accord médical est souhaitable.</b>
	Le (la) soussigné(e) accepte les directives générales énoncées dans le calendrier des cours 2023 dont il/elle déclare avoir pris connaissance.

Nous garantissons la confidentialité des données.

Date : ..... Signature : .....

Formulaire dûment daté et signé à nous retourner par courriel ou par la poste.

# Consultation Santé / Social

Quelle que soit votre affection ostéo-articulaire, votre atteinte de l'appareil locomoteur, notre infirmière spécialiste vous aide à améliorer votre qualité de vie, en vous proposant des entretiens individuels, une évaluation de votre situation.

Un service professionnel et personnalisé vous permet de trouver :

- Une écoute, un soutien
- Une aide pour la coordination des différents acteurs de votre prise en charge
- Des moyens pour restaurer et développer les liens sociaux
- Une autonomie face à la maladie et ses traitements
- Des informations et de la documentation dans le domaine de la santé.

La Ligue a une longue expérience dans le soutien et l'aide. C'est avec plaisir que nous vous rencontrerons.

**Nous vous garantissons la confidentialité des données.**

Pour obtenir un rendez-vous, il vous suffit de téléphoner au **+41 22 718 35 55** ou de nous adresser un courriel à [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch).

**Horaires :**

**Lundi – mardi – Jeudi : de 14h00 à 17h00**

**Mercredi – Vendredi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00**







# Cotisation de membre de soutien

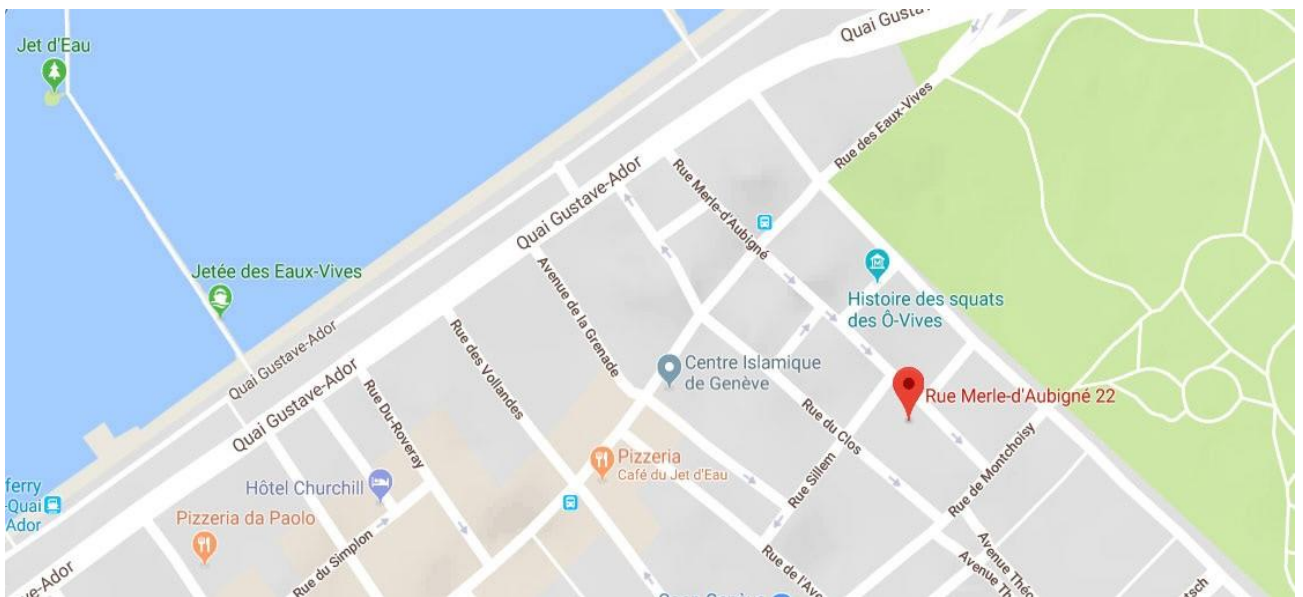
## A quoi sert la cotisation de membre de soutien ?

**La cotisation de CHF 45.00** est valable pour une année à dater de votre paiement. Elle vous permet :

- De consulter l'infirmière spécialiste autant de fois que nécessaire
- De recevoir nos brochures d'information gratuitement
- De recevoir les informations relatives aux événements organisés par la LGR tels que conférences, journées d'information, articles se rapportant aux problèmes ostéo-articulaires
- D'être membre de soutien de la Ligue afin d'accéder à nos cours payants.

Par ailleurs, elle nous donne la possibilité de continuer notre travail auprès de la population, en aidant, informant et soutenant des personnes atteintes dans leur santé, mais également leurs familles et leurs proches.

Pour payer votre cotisation, il vous suffit de verser la somme de CHF 45.00 sur notre IBAN CH97 0900 0000 1200 4967 4 en indiquant « membre de soutien ».



## Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)

Rue Merle d'Aubigné 22  
1207 Genève

Téléphone +41 22 718 35 55

Fax +41 22 718 35 50

Heures d'ouverture :

Lundi – Mardi – Jeudi : 14h00 à 17h00

Mercredi – Vendredi : 8h30 à 12h00 / 14h00 à 17h00

Site Internet [www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

Courriel [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

IBAN CH97 0900 0000 1200 4967 4



**Votre don en  
bonnes mains.**