Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Groupe de marche

Préparation aux 8 km de Lausanne 2027



Type de cours : **Marche ou marche nordique**

Vous souffrez de rhumatisme et de douleurs ? Le mouvement par le sport reste très indiqué ! Alors cet entraînement est peut-être pour vous. Nous vous proposons de sortir marcher chaque lundi en petit groupe, sous la supervision d'une physiothérapeute ; rester actif et mobile mais avec un bel objectif.

Ces 12 sorties vous donneront l'élan et l'aisance nécessaires à la participation en groupe aux « 20KM de Lausanne » du 24 ou 25 avril 2027 (date à confirmer), catégorie 8 km de marche.

Objectifs :

- Améliorer votre endurance et votre système cardio-vasculaire.
- Mieux gérer vos problèmes rhumatismaux (arthrose entre autres).
- Participer à une compétition populaire avec un groupe d'amis.

Lieu : Stade de Pierre de Coubertin, Lausanne.

Quand : **lundi, de 18h15 à 19h30**
18, 25 janvier, 1er, 15, 22 février, 1er, 8, 15, 22, mars, 5, 12, 19 avril 2027.
Compétition samedi 24 (év. dimanche 25)

Intervenante : Mme Gaëlle Vonlanthen, physiothérapeute.

Prix : CHF 252.- (non membre CHF 288.-)
pour 12 séances de 75 minutes,
frais d'inscription aux 20KM Lausanne,
accompagnement lors de la compétition.
Minimum 8 participants.

Renseignements : Tél. 021 623 37 07

Inscription : par mail ou en remplissant le bulletin ci-après

Groupe de marche 2027 - Lausanne

Lundi de 18h15 à 19h30

18, 25 janvier, 1er, 15, 22 février, 1er, 8, 15, 22, mars, 5, 12, 19 avril

Bulletin d'inscription

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

☐ Bénéficiaire AVS ☐ Bénéficiaire AI ☐ Etudiant

Adresse .....

No postal & localité .....

No tél. privé ..... No tél. prof. .....

No tél. portable ..... E-mail .....

❑ **Je m'inscris à la compétition du samedi 24 avril 2027**

Je ne suis pas membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir

☐ Membre individuel (CHF 40.-/année)

☐ Membre couple (CHF 60.-/année)

Date et signature :

.....

Bulletin d'inscription à retourner par courrier ou e-mail à :
Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Place de l'Hôtel-de-Ville 2
1110 Morges
tél. 021 623 37 07 - info@lvr.ch

Conditions de cours

Prix des cours y compris TVA (8,1 %)

Si l'effectif est insuffisant, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme se réserve le droit de reporter ou de supprimer un cours.

Une confirmation-facture est envoyée avant le début du cours.

La finance du cours est à verser avant le début du cours.

En cas de renonciation de votre part

- sans nous avoir prévenus par écrit, moins d'une semaine avant le début du cours, le prix du cours doit être honoré ;
- plus d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de CHF 50.- est demandée.

Une fois commencée, la série de cours n'est pas remboursée.

Les séances manquées ne sont pas remboursées.

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. 021 623 37 07) doit être informé dès le début de l'absence ;
- présentation d'un certificat médical couvrant la durée de l'absence ;
- déduction de Fr. 30.– de frais administratifs.

Si l'absence n'est pas annoncée à temps, aucun remboursement ne sera pris en considération.

Assurances à la charge du participant.

Responsabilité

La Ligue vaudoise contre le rhumatisme décline toute responsabilité en cas d'accident ou de blessure survenant pendant ou après les cours. Les participant·es sont seul·es responsables de leur santé et condition physique.