

Tarifs

La participation aux séances d'activités physiques adaptées est payante.

Patients et proches bénéficiaires de l'AVS/AI	Patients et proches non bénéficiaires de l'AVS/AI
Joie de Vivre, Plaisir de Bouger	CHF 60.- / trimestre*
Tennis adapté	CHF 60.- / trimestre
Nordic Walking	CHF 60.- / trimestre*
Aquagym	CHF 60.- / trimestre*
Yoga	CHF 60.- / trimestre*
Sorties mensuelles	CHF 10.- / an* et contribution minime supplémentaire pour certaines sorties
	CHF 10.- / an* et contribution minime supplémentaire pour certaines sorties

* Votre inscription à l'une des activités vous permet de participer aux autres activités proposées (yoga, aquagym, Nordic Walking, programme « Joie de Vivre, Plaisir de Bouger »...). Vous payez donc une seule fois pour plusieurs activités. Attention, le tennis est une prestation supplémentaire (non compris dans le tarif combinable).

Pour les patients de la Ligue pulmonaire neuchâteloise qui ne parviendraient pas à financer leur cotisation, notre service psychosocial se tient à disposition afin de réaliser une analyse financière et trouver des solutions le cas échéant, cela de manière anonyme.

Tout trimestre entamé sera facturé et l'inscription reste valable jusqu'à la désinscription du participant. Toute personne inscrite s'engage à venir aux cours de manière régulière.

INSCRIPTIONS ET CONTACT :

Par email : sport@lpne.ch

Par téléphone : 032 720 20 50

POUR FAIRE UN DON :

CH43 0900 0000 2000 1909 5



LIGUE PULMONAIRE NEUCHÂTELLOISE

Poudrières 135

2000 Neuchâtel

Numa-Droz 187a

2300 La Chaux-de-Fonds

Rue de l'Hôpital 42

2108 Couvet

Tél. +41 32 720 20 50

Fax +41 32 720 20 51

Email : info@lpne.ch

Pour suivre nos actualités

www.lpne.ch

facebook.com/liguepulmonaireNE

linkedin.com/company/lpne



Activités physiques adaptées

Large panel d'activités physiques auxquelles les proches sont également invités, avec un suivi par des professionnels qualifiés.



Programme « Joie de Vivre, Plaisir de Bouger »

Qui n'a jamais entendu parler des bienfaits de l'activité physique ? Se mettre en mouvement, bouger au quotidien, vivre une vie régulièrement active fait du bien au corps et à l'esprit !

La Ligue pulmonaire neuchâteloise propose un programme d'activités physiques adaptées **ouvert à ses patients ainsi qu'à leurs proches** :

- Du lundi au vendredi;
- Durée: 1h de cours hebdomadaire;
- Lieu : à l'extérieur ou dans nos locaux (salles d'activités physiques à Neuchâtel ou la Chaux-de-Fonds);
- Cours en petits groupes;
- Activités variées et adaptées aux besoins (coordination, endurance, renforcement, équilibre, exercices ludiques...);
- De la bonne humeur et de la convivialité.

Tennis adapté

Jeu, set et plaisir ! Une activité sportive adaptée et accessible au plus grand nombre, pour focaliser le plaisir de bouger dans un sport de raquettes, à pratiquer ou découvrir.

La Ligue pulmonaire neuchâteloise propose des cours de tennis adaptés **aux personnes bénéficiaires de l'AVS/AI (patients et proches)** :

- Le jeudi;
- Durée: 1h de cours hebdomadaire;
- Lieu: Centre sportif du Vignoble (Colombier).

Nordic Walking

Cette activité de marche « améliorée » permet de pratiquer une activité physique qui renforce aussi les muscles du haut du corps, ce qui contribue à une meilleure respiration.

La Ligue pulmonaire neuchâteloise offre **à ses patients, ainsi qu'à leurs proches**, la possibilité de maintenir ou d'augmenter leurs capacités physiques grâce à cette activité complète :

- Tous les mercredis (rendez-vous à 18h00, départ à 18h15);
- Durée : 1h30 par séance;
- Lieu : variable de semaine en semaine (planning de la saison disponible sur demande);
- Plusieurs groupes de niveaux variables.

Aquagym

L'aquagym est une activité douce pour le corps, car l'eau supprime les impacts sur nos articulations et permet un travail différent sur le mouvement.

La Ligue pulmonaire neuchâteloise propose cette activité **aux personnes bénéficiaires de l'AVS/AI (patients et proches)**, en collaboration avec le groupe CardioSports Neuchâtel :

- Durée : 40 minutes hebdomadaires, hors vacances scolaires;
- Horaires sur demande;
- Lieu : partenariat avec plusieurs piscines du canton, lieux sur demande;
- Profondeur du bassin : 1m20 ou variable (fond mobile).

Yoga

Prendre du temps pour soi en prenant soin de son corps et de son esprit, tel est le principe du yoga. Cette activité vise ainsi une harmonie globale.

La Ligue pulmonaire neuchâteloise propose des séances de yoga **aux personnes bénéficiaires de l'AVS/AI (patients et proches)** :

- Plusieurs cours par semaine (horaires sur demande);
- Durée: 1h15 par séance;
- Lieu : dans nos locaux à Neuchâtel ou à La Chaux-de-Fonds.

Sorties mensuelles

La Ligue pulmonaire neuchâteloise sait l'importance de rester actif dans la vie quotidienne et de partager des moments conviviaux entre amis et en famille. C'est pour cela que nous combinons les deux !

Chaque mois, nous invitons nos membres, nos patients ainsi que leurs proches à **découvrir le canton** avec une sortie d'activité physique :

- Liste des rencontres mensuelles sur : www.lpne.ch/événements
- Inscription obligatoire;
- Prix : cotisation de membre individuel (10.-/an).

