



● Adresses utiles ●

Secrétariat général : Tél. No 021/ 729.01.11

www.Uscade.org

Aquagym

- | | | | |
|-------------------|---------------------------|----------|---------------|
| ● Lausanne | Piscine des Bergières | mardi | 17h00 -18h00 |
| | CPHV Av. de France | lundi | 18h30 -19h30 |
| ● Riviera | Piscine des Mousquetaires | mercredi | 16h00 -17h00 |
| ● Yverdon | Piscine Couverte | mardi | 18h00 - 19h00 |
| ● Payerne | Piscine Scolaire | vendredi | 16h30 - 17h30 |
| ● Chablais | Piscine des Mousquetaires | mercredi | 16h00 - 17h00 |

Ecole du mouvement

- | | | | |
|-------------------|------------------------------|----------|---------------|
| ● Lausanne | Salles de gym des Bergières | jeudi | 17h00 - 18h00 |
| ● Riviera | Salle de gym de la Part-Dieu | jeudi | 17h00 - 18h00 |
| ● Yverdon | Salle de gym de Montagny | mercredi | 17h30 - 18h30 |
| ● Payerne | Salle de gym de la Promenade | jeudi | 17h00 - 18h00 |
| ● Chablais | Salle de gym de la Part Dieu | jeudi | 17h00 - 18h00 |

Programme d'activité physique pour adolescents en excès pondéral



Dessin: Simon

Proposé par la Fondation USCADE

10 ans d'expérience

Avec le soutien de la
 Loterie Romande



Depuis plus de 10 ans une équipe de spécialistes offre la possibilité de retrouver l'envie et la capacité de mieux bouger dans son corps.

**Tu es âgé(e) de plus de 10 ans
avec des kilos en trop
et
une bonne dose de motivation**

Alors rejoins nous

- 1h aquagym et 1h en salle de gym par semaine.
- Evaluations médicales à la consultation USCADE de ta région.
- Suivi diététique.

Possibilité de participer à des cours de natation pour intégrer les cours d'aquagym

Conditions

500.- / an pour les cours d'aquagym et d'école du mouvement, en principe non remboursés par les caisses maladies.

Suivi médical et diététique pris en charge selon les conditions de l'assurance de base.

