

Je désire devenir membre du groupe Cardiogym de La Lignière-Gland :

NOM : _____ PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____ PROFESSION : _____

ADRESSE: _____

TELEPHONE fixe: _____ TELEPHONE mobile : _____

EMAIL: _____

MEDECIN TRAITANT : _____ CARDIOLOGUE : _____

DATE : _____ SIGNATURE du patient :

RENSEIGNEMENTS MEDICAUX

A faire remplir par votre médecin cardiologue pour votre inscription et une fois par an

DIAGNOSTIC Infarctus, date : _____
 Angioplastie coronarienne, date : _____
 Pontage coronarien, date : _____
 Valvulopathie, date : _____
 Maladie coronarienne chronique, date : _____
 Autres, date : _____

FRCV Hyperlipidémie Diabète HTA
 Tabac Excès pondéral

FRACTION D'EJECTION : _____

DERNIER TEST D'EFFORT, date : _____ Nb. de WATTS ou METS : _____

MEDICAMENTS et TRAITEMENT : _____

COMMENTAIRES : _____

Mme ; M. _____ ne présente aucune contre-indication médicale et physique particulière et propose sa participation au groupe de maintenance Cardiogym.

Date : _____

Signature et timbre:

merci de transmettre ce document complété ainsi que la copie de votre test d'effort par e-mail à l'attention de **Christian Tanga, Responsable du service des Maîtres de sport APA - Clinique La Lignière, La Lignière 5, Case postale 410, 1196 Gland** ou à l'adresse mail suivante : christian.tanga@la-ligniere.ch

CARDIOGYM

GRUPE DE MAINTENANCE CARDIOVASCULAIRE – LA LIGNIERE – GLAND

Que faire après votre réadaptation cardio vasculaire?

Nos maîtres de sport en activités physiques adaptés vous accompagnent tout au long de l'année afin de garder une activité physique régulière et vous proposent le groupe Cardiogym.

Il s'agit de sessions de 60 min combinant une séance cardio à une séance gym ou une séance entière en salle de gym.

Les avantages ?

- Une prise en charge adaptée à vos besoins
- Encadrement par des spécialistes.
- Une infrastructure spécialisée
- Accès à toutes les informations importantes sur les possibilités de prévention
- Activités en toute sécurité : Présence médicale et protocole d'urgence

Horaires ?

- **Lundi** : 7h30 – 8h40
(1h avec 30min de cardio en salle de fitness + 30 minutes en salle de gym (10minutes transition))
- **Mardi** : 8h00 – 9h00
(1h en salle de gym)
- **Mercredi** : 8h20 – 9h20
(1h en salle de gym)
- **Vendredi** : 7h30 – 8h40
(1h avec 30min de cardio en salle de fitness + 30 minutes en salle de gym (10minutes transition))

Tarif ?

- Option 1) Abonnement annuel **Cardiogym** : CHF 80.- / mois (12 mois = CHF 960.-)
- Option 2) Abonnement annuel **Cardiogym à 50%** = CHF 40.- / mois (12 mois = CHF 480.-) en complément d'un abonnement annuel du Centre de Santé (Liberté, Équilibre, Santé)

Les conditions d'accès au groupe ?

- Pour être admis dans le groupe, il faut au préalable en faire la demande et que celle-ci soit acceptée (christian.tanga@la-ligniere.ch). Après acceptation dans le groupe, une place vous est réservée pendant la durée contractuelle de votre abonnement Cardiogym. Cela veut donc dire que vous avez une place « fixe » réservée dans le groupe tant que vous avez un abonnement vous permettant d'accéder aux séances Cardiogym. Pas besoin de s'inscrire chaque semaine. La durée d'engagement pour le groupe Cardiogym est de 12 mois. La possibilité de payer mois par mois pendant les 12 mois est proposée.

Avant de venir à votre première séance il faut :

- L'accord de votre cardiologue traitant avec lequel vous avez rempli le formulaire d'inscription.
- Envoyer le formulaire rempli par courrier/email à **Christian TANGA** → christian.tanga@la-ligniere.ch (ou le donner en mains propres au maître de sport lors de la 1e séance).
- Régler auprès du secrétariat du Centre de Santé pendant ses heures d'ouverture le prix de l'abonnement, vous donnant accès aux séances Cardiogym. Précisez leur la date de votre 1e séance (et merci de nous en avertir pour que l'on puisse vous y accueillir), date à partir de laquelle débute la facturation. Le personnel du secrétariat pourra vous renseigner si vous avez d'autres questions relatives aux aspects de facturation

Pour plus d'informations vous pouvez contacter Christian TANGA, responsable des maîtres de sport, à l'adresse mail suivante : christian.tanga@la-ligniere.ch