

ESPACE PRÉVENTION

La Côte



**PROGRAMME
2025-2026**
NOS ACTIVITÉS ET NOS COURS

Espace Prévention La Côte, sur mandats des instances cantonales et des communes, constitue une plateforme régionale d'actions dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention.

Nos prestations s'adressent à l'ensemble de la population, de la petite enfance aux plus âgés, autour des programmes :

- Petite enfance et famille
- Alimentation
- Travail social de proximité
- Activité physique
- Bien-être et gestion du stress
- Seniors
- Entreprises

Une équipe de professionnel.le.s de la santé et du social (infirmier.ère.s de la petite enfance, accueillant.e.s, travailleur.euse.s social.e.s de proximité, diététicien.ne.s, etc.) répond à vos questions et assure des prestations d'information, d'orientation, de soutien et de conseil.

Les cours d'Espace Prévention La Côte dans le domaine de l'alimentation, de l'activité physique et de la détente, permettent à chacun d'agir en faveur de la prévention des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires (stress, sédentarité, excès de poids).



Fondation de La Côte
pour l'aide et les soins à domicile
et la prévention

Espace Prévention La Côte est géré par la
Fondation de La Côte pour l'aide et les soins à
domicile et la prévention
www.cms-vaud.ch/cmslacote

ESPACE PRÉVENTION LA CÔTE

Place du Casino 1
1110 Morges
Tél. 021 804 66 44
8h30 à 12h00

Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
Tél. 022 365 77 50
8h30 à 12h00

www.espace-prevention-lacote.ch / eplacote@avasad.ch

SOMMAIRE

Inscriptions – Conditions générales p. 4

Petite enfance p. 5-7

- Infirmières de la petite enfance p. 5
- Rencontres parents-enfants p. 5
- Cours pour parents et nouveau-nés p. 6
- Prévention des accidents (0 à 4 ans) p. 6
- Lieux d'accueil enfants-parents (Maisons Vertes) p. 7

Alimentation p. 8-9

- Petite enfance (Unisanté) p. 8
- Cours de cuisine parents avec enfants p. 9

Travail social de proximité p. 10-11

- Mandats TSP p. 10
- Carte des mandats du Travail social de proximité p. 11

Activité physique p. 12-17

- Planning des cours hebdomadaires p. 12-13
- Cours d'activité physique p. 14-17

Bien-être et gestion du stress p. 18-20

- Cours de bien-être et gestion du stress p. 18-20

Conférences seniors p. 21

- Conférences seniors p. 21

Alimentation en entreprise p. 21

- Ateliers pour les entreprises p. 21

Unisanté p. 22-23

Inscriptions & Conditions

INSCRIPTIONS AUX COURS

Conditions générales

Espace Prévention La Côte décline toute responsabilité en cas d'accident ou de blessure survenant pendant ou après les cours. Les participant.e.s sont responsables de leur santé et de leur condition physique.

- Un cours commencé est dû dans son entier.
- Les séances manquées ne sont pas remboursées.
- Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.

Réservation

Elle peut se faire soit par téléphone à Morges **021 804 66 44**, soit directement en ligne sur notre site Internet www.espace-prevention-lacote.ch. Toute inscription à un cours est ferme et définitive et sera facturée. Celle-ci engage la responsabilité du/de la participant.e. Il est toutefois possible, sur demande et pour certains cours, de participer à un cours d'essai au prix d'une séance. Espace Prévention La Côte met tout en œuvre pour satisfaire les personnes inscrites et assurer les cours proposés, mais se réserve le droit, si l'effectif est insuffisant, de reporter ou de supprimer un cours. En cas d'interruption des cours due à des circonstances exceptionnelles (crise sanitaire, etc.), aucun remboursement ne sera effectué. Espace Prévention La Côte proposera, dans la mesure du possible, des cours en ligne.

Prix des cours

Les prix s'entendent TVA 8,1 % incluse.

Réductions et facilités de paiement

Sur présentation d'un justificatif, les apprenti.e.s, étudiant.e.s, AVS, AI, chômeur.euse.s et autres personnes à petit budget bénéficient d'un rabais de 15% dès que le prix du cours dépasse Fr. 100.–, sauf mention spéciale dans le programme. Cette réduction n'est pas cumulable avec d'autres avantages.

Réseau DELTA

Tous les membres affiliés au Réseau Delta peuvent bénéficier d'une aide au financement d'un cours en groupe. Plus d'information sur www.reseau-delta.ch.

Renonciation après inscription (uniquement par écrit ou par courriel)

En cas de renonciation de votre part, les conditions suivantes seront appliquées :

- 1 semaine avant le début du cours, la totalité de la facture est due.
- 2 semaines avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.– est demandée.
- Pour cause de maladie prolongée (dès 4 séances consécutives manquées) et sur présentation d'un certificat médical, un remboursement peut être demandé par écrit ou par courriel. Fr. 30.– de frais administratifs seront déduits.

Petite enfance

PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ ET DE PRÉVENTION PRIMAIRE POUR LA PETITE ENFANCE

Dans le cadre du « Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants-parent », Espace Prévention La Côte propose plusieurs activités.

INFIRMIERS-ÈRES DE LA PETITE ENFANCE

Écoute - Soutien - Conseils - Orientation

Une équipe d'infirmiers-ères de la petite enfance vous accompagne durant les 4 premières années de votre enfant.

DES PRESTATIONS GRATUITES VOUS SONT PROPOSÉES :

- Visites à domicile
- Rencontres parents-enfants - Consultations sans rendez-vous
- Réponse téléphonique **021 804 66 40** du lundi au vendredi (ceci n'est pas une ligne d'appel d'urgence)
- Contact par mail : ipe.la-cote@avasad.ch

LIEUX DES RENCONTRES PARENTS-ENFANTS

Ouverts à toutes et tous - sans rendez-vous

Aubonne	le mardi de 9 h 30 à 11 h 30 Salle A. Hermanjat, place de la Grenade 5
Chavannes de-Bogis	le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30 APEJ, chemin du Collège 26
Gland	le lundi de 14 h 30 à 16 h 30 CMS, chemin de Montoly 3
Morges	le mardi de 15 h 00 à 17 h 00 et le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30 La Maisonnée, place du Casino 1, 3 ^e étage
Nyon	le mardi de 9 h 30 à 11 h 30 La Nacelle, route de St Cergue 19
Rolle	le lundi de 9 h 30 à 11 h 30 CMS, rue du Temple 8 - Entrée F (au-dessus de la Coop)
St-Prex	le jeudi de 16 h 00 à 18 h 00 CMS, chemin du Glapin 4

COURS ET ATELIERS POUR PARENTS ET NOUVEAU-NÉS

Atelier de massage pour bébé (dès 1 mois minimum)

Une professionnelle diplômée en massage thérapeutique pour nouveau-nés vous initiera avec douceur à l'art du massage de votre bébé. Prendre avec soi un linge de bain, un change et une huile de massage neutre.

Prix: Fr. 75.-

Gland

CMS, chemin de Montoly 3

lun. 01/12/2025 | 10 h 00 - 2 x 1 h 30
lun. 04/05/2026 | 10 h 00 - 2 x 1 h 30

Nyon

Espace Prévention, rue des Marchandises 17

jeu. 02/10/2025 | 10 h 00 - 2 x 1 h 30
jeu. 05/03/2026 | 10 h 00 - 2 x 1 h 30

Pilates postnatal

Adaptée aux besoins spécifiques du post-partum, cette méthode douce et structurée vise à aider les nouvelles mamans à récupérer leur forme physique après l'accouchement. Essentiellement basée sur des exercices de renforcement du plancher pelvien et de la sangle abdominale, elle améliore la posture, la flexibilité et réduit les douleurs dorsales. La maman peut participer aux séances de remise en forme en compagnie du bébé (dès 6 semaines minimum).

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

mer. dès le 05/11/2025 | 10 h 45 - 6 x 1 h | Fr. 150.-
mer. dès le 25/02/2026 | 10 h 45 - 6 x 1 h | Fr. 150.-
mer. dès le 20/05/2026 | 10 h 45 - 6 x 1 h | Fr. 150.-

Prévention des accidents domestiques et comment agir sur certains symptômes chez les enfants de 0 à 4 ans :

Des apports théoriques basés sur les statistiques du Bureau de Prévention des Accidents suisse (BPA) pour connaître les situations à risque les plus fréquentes, adopter les bonnes pratiques et transformer la prévention en réflexe pour offrir à votre enfant un environnement sécurisé. Des démonstrations et exercices de gestes de premiers secours en cas d'accident. Pas de rabais - Sans enfant.

Module A (théorique interactif) : chutes, brûlures, étouffement, électrisation, intoxications, noyade, plaies, traumatisme dentaire, etc.

Module B (sensibilisation aux gestes qui sauvent chez les bébés 0 - 1 an) : réflexes à adopter pour porter secours, reconnaître les signes de détresse vitale, numéros d'urgence, réanimation, pratique de la position latérale de sécurité (PLS), manœuvres de désobstruction en cas d'étouffement (Heimlich).

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

Module A	sam. 08/11/2025	09h 30 - 11h30	Fr. 120.-
Module B	sam. 13/12/2025	09h 30 - 11h30	Fr. 120.-
Module A	sam. 14/03/2026	09h 30 - 11h30	Fr. 120.-
Module B	sam. 02/05/2026	09h 30 - 11h30	Fr. 120.-

Nouveau



LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

Accueil des enfants de 0 à 4 ans (maximum 5 ans), accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, maman de jour,...). Lieu d'écoute et de parole, de rencontres et d'échanges, de soutien à la fonction parentale, d'apprentissage de la vie sociale pour l'enfant et de préparation à l'autonomie selon le concept de Françoise Dolto. **L'accès est libre, gratuit et sans inscription.** L'anonymat est préservé.

La Maisonnée, Espace Prévention, place du Casino 1, Morges

Ouverture le matin : mardi, mercredi et jeudi de 9 h00 à 12 h00

Ouverture l'après-midi : lundi, jeudi et vendredi de 14 h00 à 18 h00

Renseignements au 021 804 66 41

La Maison Bleue, Espace Alfred Landry, Pré-aux-Moines, Cossonay

Ouverture le matin : mardi et vendredi de 9 h00 à 11 h30

Ouverture l'après-midi : jeudi de 14 h30 à 17 h00

Renseignements au 022 365 77 50 (matin uniquement)

La Nacelle, route de St-Cergue 19, Nyon

Ouverture le matin : jeudi de 8h45 à 11h45

Ouverture l'après-midi : lundi, mardi et jeudi de 14 h 30 à 17 h 30

Renseignements au 022 365 77 99

Aux Quatre Coins, avenue du Censuy 5, Renens

Ouverture le matin : mardi et mercredi de 9h00 à 12h00

Ouverture l'après-midi : lundi, jeudi, vendredi de 14 h 30 à 17 h 30

Renseignements au 021 634 40 30

Toutes les informations sur www.espace-prevention-lacote.ch/prestations/maisons-vertes



Ces programmes sont soutenus par la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse - DGEJ.



LA MAISONNÉE



LA MAISON BLEUE



LA NACELLE



LES 4 COINS

Alimentation



unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

PETITE ENFANCE

Cours en ligne :
Renseignement et inscriptions sur
cours.unisante.ch



De la tétée à la cuillère

Ce cours donne des informations sur l'introduction de l'alimentation solide chez le bébé. Il propose des astuces et des conseils pratiques.



Les enjeux du petit enfant à table

En grandissant, les choses se compliquent parfois un peu lors des repas. Comment comprendre les phases de préférence, aversions et rejets de la nourriture ? Comment aider l'enfant à accepter et à aimer des aliments ?

Recommandations pour l'alimentation du bébé

Conseils et vidéos sur les débuts de l'alimentation solide et la préparation des repas.



Ces cours sont proposés au prix de CHF 10.– la séance. Prix réduit pour une 2^e personne : CHF 5.–. Les cours sont gratuits avec la carte Culture.

CUISINE PARENTS AVEC ENFANTS

La fête en cuisine

Ateliers de cuisine en famille (un adulte – un enfant de 4 à 8 ans). Partez à la découverte de nouveaux goûts en partageant un moment unique. Vous cuisinerez ensemble quelques recettes simples et saines. Pour un deuxième enfant, supplément de Fr. 15.–. Ces ateliers sont animés par une diététicienne diplômée.

Drôles de goûters

Morges - Chemin de la Grosse-Pierre 1 (Beausobre II)

mer. 10/09/2025 | 14 h 30 - 1 x 1 h 30 | Fr. 50.–

Nyon - Établissement Nyon-Marens, bât. principal, route du Stand 5

mer. 17/09/2025 | 16 h 45 - 1 x 1 h 30 | Fr. 50.–

Cadeaux gourmands

Morges - Chemin de la Grosse-Pierre 1 (Beausobre II)

mer. 03/12/2025 | 14 h 30 - 1 x 1 h 30 | Fr. 50.–

Nyon - Établissement Nyon-Marens, bât. principal, route du Stand 5

mer. 10/12/2025 | 16 h 45 - 1 x 1 h 30 | Fr. 50.–

Apérikids

Morges - Chemin de la Grosse-Pierre 1 (Beausobre II)

mer. 11/03/2026 | 14 h 30 - 1 x 1 h 30 | Fr. 50.–

Nyon - Établissement Nyon-Marens, bât. principal, route du Stand 5

mer. 18/03/2026 | 16 h 45 - 1 x 1 h 30 | Fr. 50.–

Printemps à croquer

Morges - Chemin de la Grosse-Pierre 1 (Beausobre II)

mer. 20/05/2026 | 14 h 30 - 1 x 1 h 30 | Fr. 50.–

Nyon - Établissement Nyon-Marens, bât. principal, route du Stand 5

mer. 27/05/2026 | 16 h 45 - 1 x 1 h 30 | Fr. 50.–



Travail social de proximité

Le travail social de proximité a pour but d'accompagner et de soutenir les jeunes entre 12 et 25 ans, dans la transition de l'adolescence à l'âge adulte. À travers des actions et projets ciblés, il favorise l'insertion dans la société, permettant à chacun.e d'y trouver sa place en développant ses propres ressources.

Ces prestations sont gratuites et confidentielles, basées sur les principes de non-jugement et de libre adhésion.

Contactez-nous : eplacote@avasad.ch ou via le/la TSP de votre région (c.f. carte des mandats).

Mandat de prévention « Districts Morges et Nyon »

Le Bus Prévention sillonne les communes de La Côte dans le but d'initier le dialogue avec les jeunes et prévenir les comportements à risque. Les professionnel.le.s (ci-après TSP) apportent une écoute et des messages de prévention bienveillants aux abords des écoles. Lors de manifestations (festivals, girons, etc.), les TSP accompagnent les organisateur.trice.s dans la mise en place de concept de prévention, avec la charte FestiPlus. D'autre part, une équipe de « jeunes pairs » est déployée de mi-mai à mi-juillet sur les plages de La Côte pour une action de prévention « La Teuf Sans Risque ».

Mandats (inter)communaux

Les TSP assurent une intervention renforcée sur le territoire des communes qui les mandatent. Présent.e.s dans l'espace public et numérique, leurs actions comprennent les trois dimensions suivantes :

- **Individuelle** : propose un accompagnement social adapté en fonction de la demande et des possibilités de la personne, offre une écoute, information, conseil et orientation aux jeunes. Des collaborations sont faites également avec d'autres professionnel.le.s de la jeunesse aux niveaux communal et régional.
- **Collective** : favorise l'intégration des jeunes dans leur lieu de vie en soutenant la mise en œuvre de projets participatifs et culturels.
- **Communautaire** : se met à disposition de la population pour tout questionnement lié à la jeunesse.

Autres prestations

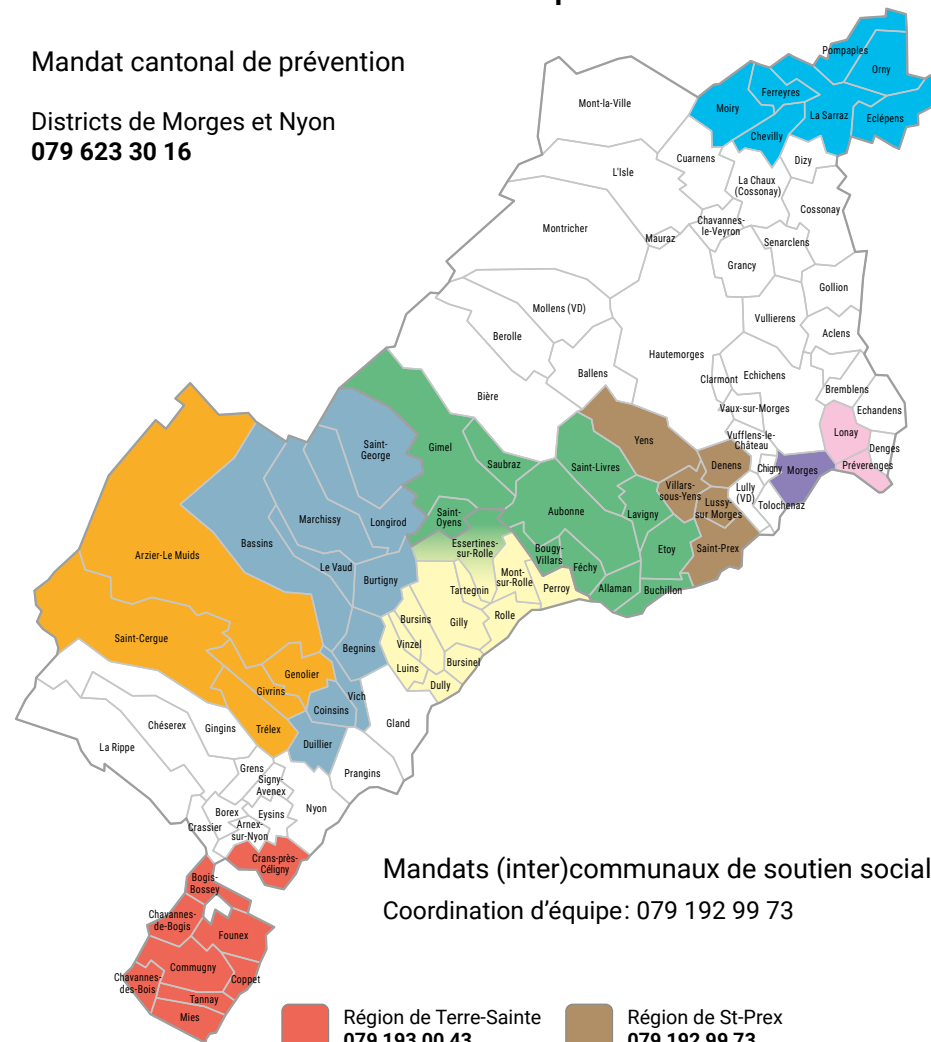
D'autres interventions peuvent être mises en œuvre en fonction des besoins : permanences sociales « Point Jeunes », stands mobiles thématiques « OASIS », Soirée Forum, Dîner Quizz citoyen, etc.



Carte des mandats du Travail social de proximité

Mandat cantonal de prévention

Districts de Morges et Nyon
079 623 30 16



Mandats (inter)communaux de soutien social

Coordination d'équipe : 079 192 99 73

Région de Terre-Sainte 079 193 00 43	Région de St-Prex 079 192 99 73
Région de Genolier 079 193 00 43 079 159 34 86	Commune de Morges 079 159 13 87
Région de Begnins 079 159 34 86	Région de la Sarraz 079 159 19 56
Région de Rolle 079 159 36 45	Communes de Préverenges/Lonay 079 159 37 14
Région d'Aubonne 079 159 39 89	

PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES MORGES ET ENVIRONS **Activité physique – Bien-être et gestion du stress**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10 h 45 – 11 h 45 / Morges Pilates 60+	10 h 45 – 11 h 45 / Morges Pilates fondamental	07 h 15 – 08 h 00 / Morges Taïso	09 h 00 – 10 h 00 / Morges Qi Gong	11 h 15 – 12 h 15 / Morges Pilates Rééducation
12 h 00 – 13 h 00 / Morges Pilates fondamental	12 h 00 – 13 h 00 / Morges Pilates intermédiaire	09 h 30 – 10 h 30 / Morges Pilates intermédiaire	10 h 15 – 11 h 15 / Morges Qi Gong	12 h 30 – 13 h 30 / Morges Pilates fondamental
		10 h 45 – 11 h 45 / Morges Pilates fondamental	13 h 30 – 14 h 15 / Étoy Aquagym seniors	
		13 h 30 – 14 h 15 / Étoy Aqua-fitness	14 h 30 – 15 h 15 / Étoy Aquagym seniors	
		14 h 30 – 15 h 15 / Étoy Aqua-fitness		
17 h 30 – 18 h 30 / Morges Renforcement musculaire spécial homme	18 h 15 – 19 h 15 / Morges Viniyoga		18 h 00 – 19 h 00 / Morges Viniyoga	
18 h 45 – 19 h 45 / Morges Cuisses-Abdos-Fessiers (CAF)	19 h 30 – 20 h 30 / Morges Viniyoga		19 h 30 – 20 h 30 / Étoy Défoul'Danse	

PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES NYON ET ENVIRONS **Activité physique – Bien-être et gestion du stress**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10 h 00 – 11 h 00 / Nyon Gym en musique	13 h 30 – 14 h 30 / Nyon Hatha Yoga	09 h 30 – 10 h 30 / Nyon Pilates	10 h 00 – 11 h 30 / Nyon Atelier de massage pour bébé	08 h 30 – 09 h 30 / Nyon Qi Gong / Tai-chi
10 h 00 – 11 h 30 / Gland Atelier de massage pour bébé		10 h 45 – 11 h 45 / Nyon Pilates postnatal	12 h 30 – 13 h 30 / Nyon Gym dynamique	09 h 45 – 10 h 45 / Nyon Qi Gong / Tai-chi
13 h 00 – 14 h 30 / Nyon Cohérence cardiaque			13 h 35 – 14 h 35 / Nyon Gym dynamique	12 h 15 – 13 h 15 / Nyon Pilates
			14 h 45 – 14 h 45 / Nyon Hatha Yoga	
	19 h 00 – 20 h 00 / Nyon Stretching et renforcement		18 h 30 – 20 h 00 / Nyon Danse intuitive	18 h 30 – 20 h 00 / Nyon Cohérence cardiaque
	19 h 30 – 20 h 45 / Gland Fitgym			

Activité physique

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN SALLE

Espace Prévention La Côte propose un vaste choix d'activités physiques grâce à des cours adaptés à toutes et tous. La pratique d'une activité physique est essentielle pour gagner en qualité de vie et de santé. Nos chargé.e.s de cours tiennent compte de vos besoins en veillant à respecter les limites de chaque participant.e.

Le logo **60+** indique les cours les mieux adaptés aux seniors, toutefois nos cours sont ouverts à toutes et tous.

Gym en musique

Exercices simples, harmonieux, stimulés par un support musical varié pour maintenir la forme et rester mobile. Échauffement, renforcement, exercices au sol et étirements.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

lun. dès le	01/09/2025	10 h 00 - 13 x 1 h	Fr. 286.-
lun. dès le	05/01/2026	10 h 00 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
lun. dès le	20/04/2026	10 h 00 - 9 x 1 h	Fr. 198.-

Renforcement musculaire - Spécial hommes

Cours ouvert à tous les niveaux pour garder la forme ! Nous vous proposons des exercices globaux, fonctionnels et/ou spécifiques pour préserver votre masse musculaire et votre force. Vous améliorez également votre endurance et votre équilibre.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

lun. dès le	18/08/2025	17 h 30 - 13 x 1 h	Fr. 286.-
lun. dès le	05/01/2026	17 h 30 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
lun. dès le	20/04/2026	17 h 30 - 9 x 1 h	Fr. 198.-

Cuisses - Abdos - Fessiers (CAF)

Un entraînement complet et accessible à tout.e.s, centré sur le renforcement des cuisses, abdominaux et fessiers. Des exercices variés pour améliorer la posture, protéger le dos, renforcer la stabilité et prévenir les douleurs musculosquelettiques. *Cours soutenu par la Fondation de Beausobre.*

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

lun. dès le	18/08/2025	18 h 45 - 13 x 1 h	Fr. 286.-
lun. dès le	05/01/2026	18 h 45 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
lun. dès le	20/04/2026	18 h 45 - 9 x 1 h	Fr. 198.-

60+

Nouveau

60+



Stretching et renforcement

Méthode d'étirement progressive et tout en douceur. Favorise une meilleure mise en forme en respectant les limites de chacun.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

mar. dès le	19/08/2025	19 h 00 - 16 x 1 h	Fr. 352.-
mar. dès le	06/01/2026	19 h 00 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
mar. dès le	21/04/2026	19 h 00 - 10 x 1 h	Fr. 220.-

Fitgym

Gym d'entraînement cardiovasculaire. Mixte, très variée et ludique. Entraînement complet pour une condition physique optimale, combinant des exercices de cardio, de renforcement et de flexibilité.

Gland - Salle de gym de Mauverney B

mar. dès le	26/08/2025	19 h 30 - 15 x 1 h 15	Fr. 330.-
mar. dès le	06/01/2026	19 h 30 - 12 x 1 h 15	Fr. 264.-
mar. dès le	21/04/2026	19 h 30 - 10 x 1 h 15	Fr. 220.-

Pilates

La méthode Pilates fait désormais de nombreux adeptes chez les femmes, les hommes, les jeunes et les seniors. Souplesse, posture, coordination, renforcement musculaire et respiration sont autant de bienfaits apportés par cette méthode intelligente.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

mer. dès le	20/08/2025	9 h 30 - 16 x 1 h	Fr. 352.-
mer. dès le	07/01/2026	9 h 30 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
mer. dès le	22/04/2026	9 h 30 - 9 x 1 h	Fr. 198.-
ven. dès le	22/08/2025	12 h 15 - 16 x 1 h	Fr. 352.-
ven. dès le	09/01/2026	12 h 15 - 11 x 1 h	Fr. 242.-
ven. dès le	24/04/2026	12 h 15 - 9 x 1 h	Fr. 198.-

Aqua-fitness

Cours plus intensif que l'aquagym douce. Activité physique complète basée sur des exercices dynamiques effectués en musique, visant la tonification musculaire et cardiovasculaire avec une forte dépense calorifique.

Étoy - Piscine de l'Espérance

mer. dès le	03/09/2025	13h30 - 14 x 45 min	Fr. 308.-
mer. dès le	07/01/2026	13h30 - 12 x 45 min	Fr. 264.-
mer. dès le	22/04/2026	13h30 - 9 x 45 min	Fr. 198.-
mer. dès le	03/09/2025	14h30 - 14 x 45 min	Fr. 308.-
mer. dès le	07/01/2026	14h30 - 12 x 45 min	Fr. 264.-
mer. dès le	22/04/2026	14h30 - 9 x 45 min	Fr. 198.-



Gym dynamique

Discipline complète basée sur le renforcement musculaire, le cardio et l'équilibre. Des exercices variés pour tonifier votre corps, améliorer votre posture, stimuler votre système immunitaire, prévenir les chutes, les blessures, développer votre coordination et évacuer le stress.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

jeu. dès le	28/08/2025	12 h 30 - 14 x 1 h	Fr. 308.-
Jeu. dès le	08/01/2026	12 h 30 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
jeu. dès le	23/04/2026	12 h 30 - 9 x 1 h	Fr. 198.-

jeu. dès le	28/08/2025	13 h 35 - 14 x 1 h	Fr. 308.-
jeu. dès le	08/01/2026	13 h 35 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
jeu. dès le	23/04/2026	13 h 35 - 9 x 1 h	Fr. 198.-

60+

Aquagym seniors

Préserver votre mobilité tout en douceur avec l'effet d'apesanteur du corps dans l'eau. Les mouvements sont plus faciles à réaliser en piscine.

Étoy - Piscine du centre sportif - Bonnet de bain obligatoire - accès au bassin par une petite échelle - profondeur minimale 1,40 m.

Carte pour l'accès à la piscine Fr. 10.- (payable 1x).

jeu. dès le	21/08/2025	13 h 30 - 16 x 45 min	Fr. 352.-
jeu. dès le	08/01/2026	13 h 30 - 12 x 45 min	Fr. 264.-
jeu. dès le	23/04/2026	13 h 30 - 9 x 45 min	Fr. 198.-

jeu. dès le	21/08/2025	14 h 30 - 16 x 45 min	Fr. 352.-
jeu. dès le	08/01/2026	14 h 30 - 12 x 45 min	Fr. 264.-
jeu. dès le	23/04/2026	14 h 30 - 9 x 45 min	Fr. 198.-

60+

Défol'Danse

Ce cours s'adresse à toute personne qui aime bouger en musique. Vous travaillez la coordination, le cardio et la mémoire. Une chorégraphie simple à travailler sur 3 séances d'une heure. Des bases de danse ne sont pas nécessaires.

Étoy - Collège des Écureuils

jeu. dès le	04/09/2025	19 h 30 - 14 x 1 h	Fr. 308.-
jeu. dès le	08/01/2026	19 h 30 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
jeu. dès le	23/04/2026	19 h 30 - 8 x 1 h	Fr. 176.-



Pilates

La méthode Pilates a le vent en poupe et fait désormais de nombreux adeptes chez les femmes, les hommes, les jeunes et les seniors. Souplesse, posture, coordination, renforcement musculaire et respiration sont autant de bienfaits apportés par cette méthode intelligente.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

Pilates 60+	lun. dès le	18/08/2025	10 h 45 - 15 x 1 h	Fr. 345.-
	lun. dès le	05/01/2026	10 h 45 - 12 x 1 h	Fr. 276.-
	lun. dès le	20/04/2026	10 h 45 - 9 x 1 h	Fr. 207.-

Fondamental Niveau 1-2	lun. dès le	18/08/2025	12 h 00 - 15 x 1 h	Fr. 345.-
	lun. dès le	05/01/2026	12 h 00 - 12 x 1 h	Fr. 276.-
	lun. dès le	20/04/2026	12 h 00 - 9 x 1 h	Fr. 207.-

	mar. dès le	19/08/2025	10 h 45 - 16 x 1 h	Fr. 368.-
	mar. dès le	06/01/2026	10 h 45 - 12 x 1 h	Fr. 276.-
	mar. dès le	21/04/2026	10 h 45 - 10 x 1 h	Fr. 230.-

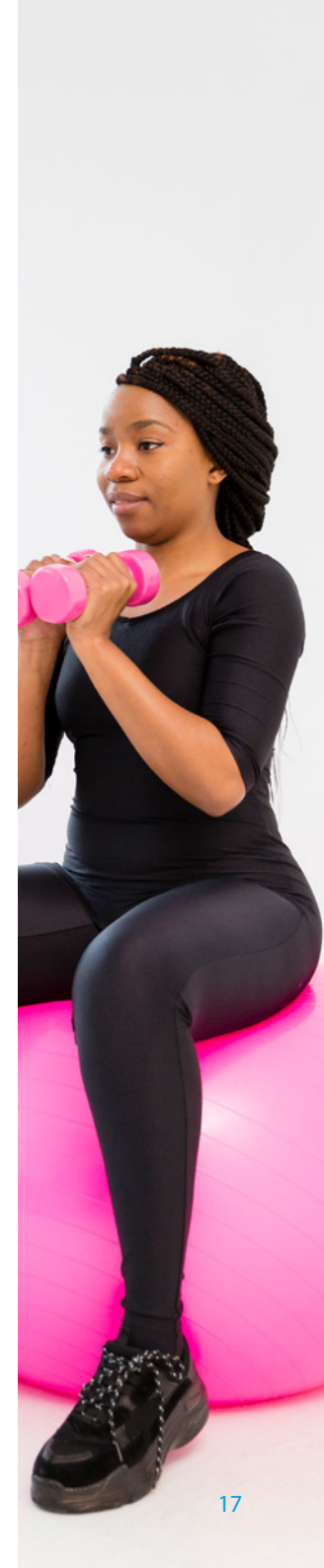
Intermédiaire Niveau 2-3	mar. dès le	19/08/2025	12 h 00 - 16 x 1 h	Fr. 368.-
	mar. dès le	06/01/2026	12 h 00 - 12 x 1 h	Fr. 276.-
	mar. dès le	21/04/2026	12 h 00 - 10 x 1 h	Fr. 230.-

	mer. dès le	20/08/2025	09 h 30 - 16 x 1 h	Fr. 368.-
	mer. dès le	07/01/2026	09 h 30 - 12 x 1 h	Fr. 276.-
	mer. dès le	22/04/2026	09 h 30 - 10 x 1 h	Fr. 230.-

Fondamental Niveau 1-2	mer. dès le	20/08/2025	10 h 45 - 16 x 1 h	Fr. 368.-
	mer. dès le	07/01/2026	10 h 45 - 12 x 1 h	Fr. 276.-
	mer. dès le	22/04/2026	10 h 45 - 10 x 1 h	Fr. 230.-

Rééducation Niveau 1	ven. dès le	22/08/2025	11 h 15 - 16 x 1 h	Fr. 368.-
	ven. dès le	09/01/2026	11 h 15 - 11 x 1 h	Fr. 253.-
	ven. dès le	24/04/2026	11 h 15 - 9 x 1 h	Fr. 207.-

Fondamental Niveau 1-2	ven. dès le	22/08/2025	12 h 30 - 16 x 1 h	Fr. 368.-
	ven. dès le	09/01/2026	12 h 30 - 11 x 1 h	Fr. 253.-
	ven. dès le	24/04/2026	12 h 30 - 9 x 1 h	Fr. 207.-



Bien-être et gestion du stress

Atelier Cohérence cardiaque

Découvrez une pratique simple et efficace basée sur une respiration rythmée. L'entraînement régulier à la cohérence cardiaque aide à réguler votre stress et vos émotions, améliore votre sommeil, votre immunité, votre digestion, augmente votre niveau de concentration et votre mémoire. Chaque session se compose de 3 séances hebdomadaires.

Pas de rabais pour ce cours.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

lun. dès le 03/11/2025	13 h 00 - 3 x 1 h 30	Fr. 100.-
ven. dès le 24/04/2026	18 h 30 - 3 x 1 h 30	Fr. 100.-

Hatha Yoga

Ce type de Yoga est particulièrement conseillé aux seniors. Les mouvements sont doux et progressifs, permettant d'éveiller le corps, de renforcer la structure musculaire et de soutenir le bien-être mental. Cette pratique inclut des postures simples, des exercices de respiration et des moments de relaxation profonde. Accessible à toutes et tous quelle que soit votre condition physique.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

mar. dès le 02/09/2025	13 h 30 - 14 x 1 h	Fr. 308.-
mar. dès le 06/01/2026	13 h 30 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
mar. dès le 21/04/2026	13 h 30 - 10 x 1 h	Fr. 220.-
jeu. dès le 04/09/2025	14 h 45 - 14 x 1 h	Fr. 308.-
jeu. dès le 08/01/2026	14 h 45 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
jeu. dès le 23/04/2026	14 h 45 - 9 x 1 h	Fr. 198.-

60+

Viniyoga

Une alliance subtile de techniques orientales et occidentales pour développer la détente, le bien-être et l'harmonie entre le corps, le souffle, le mental et l'esprit. Le Viniyoga englobe toutes les formes de yoga et s'adapte au besoin du moment.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

mar. dès le 09/09/2025	18 h 15 - 13 x 1 h	Fr. 286.-
mar. dès le 06/01/2026	18 h 15 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
mar. dès le 21/04/2026	18 h 15 - 10 x 1 h	Fr. 220.-
mar. dès le 09/09/2025	19 h 30 - 13 x 1 h	Fr. 286.-
mar. dès le 06/01/2026	19 h 30 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
mar. dès le 21/04/2026	19 h 30 - 10 x 1 h	Fr. 220.-
jeu. dès le 11/09/2025	18 h 00 - 13 x 1 h	Fr. 286.-
jeu. dès le 08/01/2026	18 h 00 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
jeu. dès le 23/04/2026	18 h 00 - 9 x 1 h	Fr. 198.-



TAÏSO (éveil du corps)

Nouveau

Le Taïso est une gymnastique douce matinale dont les exercices sont pratiqués au Japon comme une routine quotidienne. Cette pratique comporte des exercices variés permettant d'éveiller le corps progressivement. Les cours sont adressés et adaptés à toute personne souhaitant se mettre en bonne forme dès le matin pour bien commencer la journée. Cours soutenu par la Fondation de Beausobre.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

mer. dès le 01/10/2025	07h15 - 10 x 45 min	Fr. 220.-
mer. dès le 07/01/2026	07h15 - 12 x 45 min	Fr. 264.-
mer. dès le 22/04/2026	07h15 - 10 x 45 min	Fr. 220.-

Qi Gong

Le Qi Gong est un art énergétique ancestral faisant partie de la médecine chinoise. Une série d'exercices, alliant mouvements et respiration, vous sera proposée au gré des saisons et de vos besoins. Cela permettra à l'Énergie Vitale de circuler, d'entretenir votre corps ainsi que votre santé, tout en apaisant votre mental.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

jeu. dès le 21/08/2025	09 h 00 - 15 x 1 h	Fr. 330.-
jeu. dès le 08/01/2026	09 h 00 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
jeu. dès le 23/04/2026	09 h 00 - 9 x 1 h	Fr. 198.-
jeu. dès le 21/08/2025	10 h 15 - 15 x 1 h	Fr. 330.-
jeu. dès le 08/01/2026	10 h 15 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
jeu. dès le 23/04/2026	10 h 15 - 9 x 1 h	Fr. 198.-

Danse intuitive

Nouveau

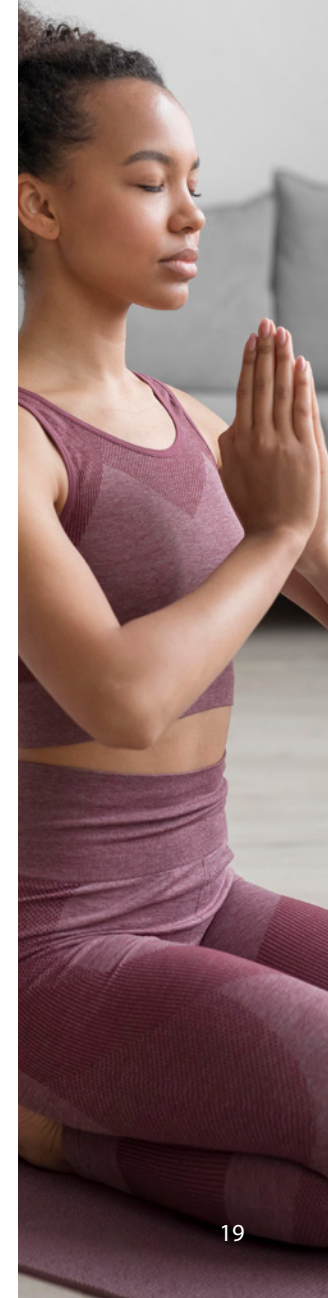
Des séances de danse axées sur la vitalité, le bien-être et la connexion au corps. À travers des mouvements conscients, vous améliorez votre souplesse, force et coordination, tout en libérant les blocages physiques. Dans une atmosphère bienveillante, chacun.e est invité.e à explorer librement le mouvement et à renforcer sa conscience corporelle. Aucune connaissance de danse n'est nécessaire.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

jeu. dès le 04/09/2025	18 h 30 - 14 x 1 h 30	Fr. 350.-
jeu. dès le 08/01/2026	18 h 30 - 12 x 1 h 30	Fr. 300.-
jeu. dès le 23/04/2026	18 h 30 - 9 x 1 h 30	Fr. 225.-



Notre partenariat avec le Réseau Delta, permet à tous les membres affiliés de bénéficier d'une aide au financement d'un cours en groupe. Plus d'information sur le site : www.reseau-delta.ch



Qi Gong & Tai-chi

Partenaire de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong est l'art de cultiver bien-être, santé et longévité. Par des mouvements lents, fluides, associés à la respiration, il améliore la souplesse articulaire, harmonise les fonctions vitales et favorise le calme intérieur. Le cours allie aux mouvements de Qi Gong quelques enchaînements de Tai-chi pour développer l'aisance dans l'espace.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

ven. dès le	19/09/2025	08 h 30 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
ven. dès le	09/01/2026	08 h 30 - 11 x 1 h	Fr. 242.-
ven. dès le	24/04/2026	08 h 30 - 9 x 1 h	Fr. 198.-

ven. dès le	19/09/2025	09 h 45 - 12 x 1 h	Fr. 264.-
ven. dès le	09/01/2026	09 h 45 - 11 x 1 h	Fr. 242.-
ven. dès le	24/04/2026	09 h 45 - 9 x 1 h	Fr. 198.-

Atelier réflexologie « Parents-Enfants » (4 à 8 ans)

Venez découvrir une approche de la réflexologie plantaire et ses bienfaits lors d'un moment d'échange avec votre enfant, en petit groupe. Vous apprendrez à masser des zones réflexes se trouvant sous ses pieds afin de rééquilibrer ses émotions et prévenir certains symptômes (nervosité, anxiété, maux de ventre, troubles du sommeil, etc.). Vous pourrez ensuite pratiquer régulièrement ce massage à la maison pour l'apaiser et créer des moments privilégiés avec lui.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

sam.	27/09/2025	09h 30 - 1 x 1 h30	Fr. 50.-
sam.	13/12/2025	09h 30 - 1 x 1 h30	Fr. 50.-
sam.	21/03/2026	09h 30 - 1 x 1 h30	Fr. 50.-

Reiki USUI (niveau 1)

Nouveau

Formation certifiante ouverte à toutes et tous. Le Reiki est une méthode de soin énergétique douce mais puissante, qui agit en canalisant l'énergie universelle de vie afin d'harmoniser le corps, l'esprit et les émotions. Il soutient les capacités naturelles d'auto-guérison et contribue à un mieux-être global, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

Nov. - déc.	sam.	15/11/2025	09h 00 - 16h30	Fr. 220.-
	sam.	06/12/2025	09h 00 - 12h00	
Mars	sam.	07/03/2026	09h 00 - 16h30	Fr. 220.-
	sam.	28/03/2026	09h 00 - 12h00	
Mai	sam.	09/05/2026	09h 00 - 16h30	Fr. 220.-
	sam.	30/05/2026	09h 00 - 12h00	



Conférences Seniors

Conférences-discussions

En collaboration avec l'AVIVO section Morges, deux après-midis de discussion autour d'un thème avec des spécialistes, suivies d'une collation (café / biscuit) :

- Le jeudi 11 septembre 2025 à 14h00 : **Conduire en toute sécurité.**
- Le jeudi 12 mars 2026 à 14h00 : **Âge et sommeil, comment mieux dormir ?**

Entrée gratuite et sans inscription.

Espace Prévention - 4^e étage
Place du Casino 1 - Morges

AVIVO
Association de Retraités et d'Aînés
Section de **MORGES**

Conférences seniors pour les communes :

En collaboration avec les CMS de votre région et les diététiciennes de la Fondation de La Côte, Espace Prévention est à disposition des communes pour organiser des conférences sur des thèmes en lien avec la santé :

- Prévention des accidents à domicile** : conseils et astuces par un.e ergothérapeute
- Alimentation chez les aîné.e.s** : conseils et astuces par une diététicienne
- Avec l'âge, comment entretenir sa mémoire** : conseils et astuces par un.e ergothérapeute

Ces conférences sont offertes. Pour les communes ou les associations intéressées par l'un de ces thèmes, contactez-nous au **021 804 66 42**.

Ateliers en milieu professionnel

Nouveau

Des ateliers pratiques et inspirants pour mieux comprendre l'impact de l'alimentation sur la concentration, le stress au travail, organiser des repas équilibrés et pratiques, et mieux gérer son bien-être. L'un des thèmes intéresse votre entreprise ? Contactez-nous au **021 804 66 42**.

- Alimentation et stress au travail** : Comment les choix alimentaires peuvent-ils influencer la gestion du stress ? Apprendre à mieux gérer le bien-être au travail grâce à une alimentation adaptée.
- Cuisine maison ou plats industriels - Comment bien manger au travail ?** : Le choix entre plats faits maison et plats industriels peut-être un vrai casse-tête. Apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires et organiser des repas équilibrés en tenant compte du quotidien.
- Alimentation au travail et idées reçues** : Sous forme de quizz, sensibiliser les participants à l'importance d'une alimentation équilibrée en déconstruisant des idées reçues. Favoriser le bien-être et encourager des choix alimentaires éclairés au quotidien.
- Nutrition et concentration au travail** : Comprendre l'impact de l'alimentation sur la concentration et l'énergie qu'elle fournit. Comment choisir une alimentation favorable à la concentration ?

Alimentation au travail

PRÉVENTION DU TABAGISME

J'ai envie d'arrêter de fumer, mais j'ai peur, comment faire ?



Il n'est jamais trop tard pour se lancer !
Arrêter vaut la peine à tout âge et les bénéfices
apparaissent rapidement.

Visionnez les vidéos sur
les fausses croyances liées
au tabac.

Rendez-vous aussi sur le
site internet stop-tabac.ch



ALIMENTATION

J'ai des questions sur mon alimentation et celle de mes proches ?

Permanence téléphonique alimentation
021 545 15 10 – Tous les mardis de 10h à 13h

Les diététiciennes spécialisées en promotion de la santé
d'Unisanté répondent à toutes vos questions en lien avec
l'alimentation, par exemple :

- L'alimentation équilibrée
- Les besoins spécifiques des bébés, des enfants, des adultes ou des seniors
- Les besoins liés aux modes alimentaires
- Le choix des produits
- L'analyse de l'étiquetage alimentaire, etc.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

J'aimerais bouger plus, comment faire ?

Pas à Pas+ vous offre gratuitement :

- Un accompagnement par des spécialistes
- Un soutien motivationnel personnalisé pendant 3 à 6 mois
- Un programme adapté à vos besoins, vos envies, votre vie
- Une orientation vers des cours d'activité physique

021 545 10 54
pap@unisante.ch
pas-a-pas.ch



BILAN DE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Où puis-je aller rapidement faire le point sur ma santé ?



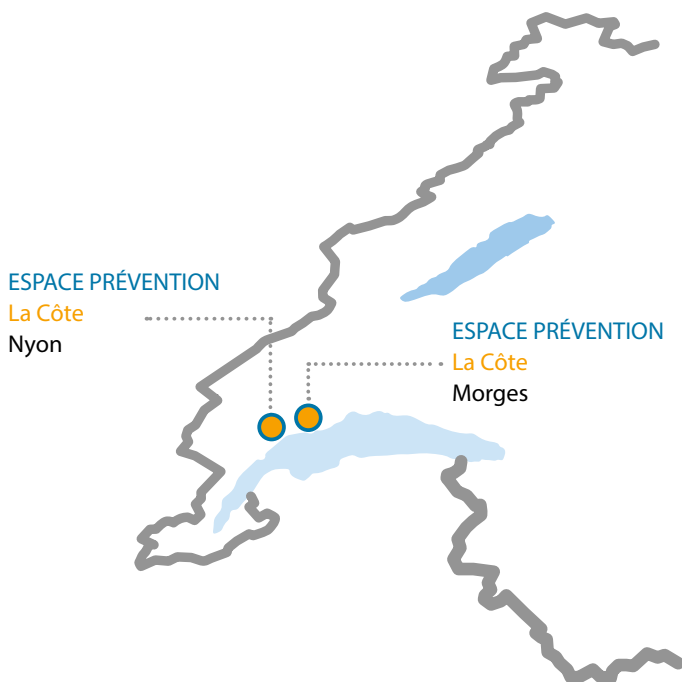
Le Bus santé vous propose une consultation de 30 minutes qui comprend notamment :

- Un contrôle du taux de cholestérol
- Une mesure de la tension artérielle
- Un contrôle du diabète (dès 40 ans)
- Un conseil personnalisé basé sur vos résultats

Prix : CHF 50.– le bilan

Renseignement et inscription :
bus.unisante.ch et 021 545 24 63

Dates de passage (sous réserve de modifications) : St-Prex : sept. 2025 / Gland et Nyon : nov. 2025 / Morges : janv. 2026 / Rolle et Aubonne : mars 2026 / Gland : avril 2026 / Nyon et Genolier : juin 2026



La santé pour toutes et tous !
www.espace-prevention-lacote.ch
www.cms-vaud.ch/cmslacote

ESPACE PRÉVENTION LA CÔTE

Place du Casino 1
1110 Morges
Tél. 021 804 66 44
8 h 30 à 12 h 00

Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
Tél. 022 365 77 50
8 h 30 à 12 h 00

www.espace-prevention-lacote.ch / eplacote@avasad.ch