

FICHES DESCRIPTIVE de COURS

Titre	HIP HOP
Descriptif	➤ En dansant sur des rythmes entraînants, j'apprends à bouger avec style, gagner en confiance et exprimer ma créativité dans le cours de hip-hop !
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Être au bénéfice d'une rente AI ➤ Motivé à se former ➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Découvrir et apprendre les techniques de base du hip-hop ➤ Développer la coordination et la souplesse de son corps ➤ Travailler sur la musicalité et le rythme ➤ Favoriser la confiance en soi et le respect des autres ➤ Développer l'expression artistique et corporelle ➤ Améliorer sa présence scénique et son sens de l'improvisation ➤ Préparer une chorégraphie pour un spectacle ou une représentation
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Échauffement et étirements pour éviter les blessures ➤ Apprentissage de mouvements de base et de chorégraphies ➤ Utilisation de la musique pour travailler le rythme et l'expression corporelle ➤ Exercices de coordination et d'équilibre pour améliorer la maîtrise du corps ➤ Travail sur l'attitude et la présence scénique ➤ Encouragement à l'improvisation pour stimuler la créativité
Encadrement	Tiziana Ferraiuolo
Lieu d'exécution du cours	La Ciguë, Salle Le Multatuli, Rue de Montbrillant 16, 1201 Genève
Durée	38 sessions de 1.5 heure
Horaires	Lundis de 17h00 à 18h30 du 18 août 2025 au 22 juin 2026
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 340 CHF
L'association	Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger.

	<p>Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société.</p> <p>Ses actions se concrétisent par :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ du conseil➤ du coaching➤ de la formation
Responsable de la formation	<p>Shannon Blythe Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch</p>