

**FICHES DESCRIPTIVE de COURS**

Titre	<b>NORDIC WALKING</b>
Descriptif	➤ Dans ce cours, vous allez découvrir le Nordic Walking
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Être au bénéfice d'une rente AI</li> <li>➤ Motivé à se former</li> <li>➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne</li> </ul>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apprendre la marche avec les bâtons</li> <li>➤ Se promener en utilisant presque tous les muscles du corps</li> <li>➤ Améliorer la respiration</li> </ul>
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Explications sur la méthode du Nordic Walking</li> <li>➤ Promenade en groupe en extérieur</li> </ul>
Encadrement	Alice Plassat
Lieu d'exécution du cours	Actifs, Rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge
Durée	39 sessions de 1.5h
Horaires	Mardis de 13h00 à 14h30, du 19 août 2025 au 23 juin 2026
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 350 CHF
L'association	<p>Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger. 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"> <li>➤ du conseil</li> <li>➤ du coaching</li> <li>➤ de la formation</li> </ul>

Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 <a href="mailto:secretariat@actifs-ge.ch">secretariat@actifs-ge.ch</a>
-----------------------------	---