

FICHES DESCRIPTIVE de COURS

Titre	PILATES
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le cours de Pilates vous permettra de corriger et améliorer votre posture, de prendre conscience de votre corps, et d'éliminer le stress grâce à la concentration et à la respiration. Vous développerez votre équilibre, souplesse et coordination, améliorerez la condition physique de l'ensemble de votre corps, et obtiendrez une musculature harmonieuse. Les séances incluront également des exercices pour renforcer les muscles profonds et favoriser une meilleure gestion du stress.
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"> ➤ Corriger et améliorer la posture. ➤ Prendre conscience de son corps et de ses mouvements. ➤ Éliminer le stress grâce à la concentration et à la respiration. ➤ Améliorer l'équilibre, la souplesse et la coordination. ➤ Renforcer la condition physique de l'ensemble du corps. ➤ Obtenir une musculature harmonieuse. ➤ Augmenter la force des muscles profonds. ➤ Favoriser une meilleure gestion du stress et du bien-être mental.
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Séances de cours en groupe avec un coach certifié en Pilates. ➤ Exercices au sol et sur tapis, avec et sans accessoires (ballons, élastiques, etc...). ➤ Techniques de respiration et de concentration pour améliorer la relaxation et réduire le stress. ➤ Mouvements lents et contrôlés pour renforcer les muscles profonds et améliorer la souplesse. ➤ Suivi individuel pour adapter les exercices aux besoins spécifiques de chaque participant. ➤ Conseils en posture et alignement pour éviter les blessures et améliorer les résultats.
Encadrement	Schua Mariani
Lieu d'exécution du cours	CSP Centre social protestant, Rue du Village-Suisse 14, 1205 Genève

Durée	36 sessions de 1h
Horaires	Mercredis de 18h00 à 19h00, du 22 août 2025 au 26 juin 2026
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 215.- 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.</p> <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</p> <p>Responsable Administrative et RH</p> <p>022 343 20 27</p> <p>secretariat@actifs-ge.ch</p>