Association Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge
https://www.actifs-ge.ch

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Danses latines**
Descriptif	➢ Dans ce cours de danses latines et d'introduction au tango argentin, les participants découvrent de nouveaux styles de danse, améliorent leur confiance en eux, maîtrisent leur corps et apprennent à danser avec respect pour l'espace et les autres.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	➢ Être au bénéfice d'une rente AI ➢ Motivé à se former ➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	➢ Apprendre les différentes techniques et styles de danse latine (salsa, bachata, merengue, etc.) ➢ Découvrir le tango argentin et ses particularités techniques et culturelles ➢ Développer la confiance en soi à travers la danse ➢ Améliorer la maîtrise de son corps et de ses mouvements ➢ Apprendre à danser en couple et à interagir avec un partenaire ➢ Développer son sens du rythme et de la musicalité ➢ Travailler la coordination, la souplesse et la grâce dans les mouvements ➢ Comprendre les règles de base de la danse en termes d'espace et de respect de l'autre ➢ Préparer une performance pour un événement ou une représentation.
Moyens et méthodes	➢ Apprentissage des pas de danse de base, des enchaînements et des chorégraphies ➢ Utilisation de la musique pour la danse et la coordination des mouvements ➢ Exercices d'échauffement et d'étirement pour préparer le corps à la danse ➢ Utilisation de miroirs pour améliorer la technique et la posture ➢ Travail en couple pour apprendre à guider et à suivre ➢ Feedback de l'instructeur et des autres élèves pour améliorer la technique et la performance ➢ Apprentissage des différentes danses latines, telles que la salsa, le cha-cha-cha, le merengue, le rumba, la samba, entre autres, ainsi que l'introduction au tango argentin.
Encadrement	Catherine Wannier et Pedro Soto

Lieu du cours	Espace Diamono, rue des Moraines 4 bis, 1227 Carouge
Durée	37 sessions de 1h30
Horaires	Mardis de 16h30 à 18h00 du 1er septembre 2026 au 29 juin 2027
Capacité d'accueil	20 places
Tarif	Prix personnes AI : 390 CHF
L'association	Actifs est une association dédiée à l'accompagnement de personnes en situation de déficience intellectuelle, de troubles du spectre autistique ou de difficultés d'apprentissage. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société. Ses actions se concrétisent par : ➢ du conseil ➢ du coaching ➢ de la formation
Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch