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

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Pilates**
Descriptif	➢ Le cours de Pilates permettra aux participants de corriger et améliorer leur posture, de prendre conscience de leur corps, et d'éliminer le stress grâce à la concentration et à la respiration. Ils développeront leur équilibre, souplesse et coordination, amélioreront la condition physique de l'ensemble de leur corps, et obtiendront 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	➢ Être au bénéfice d'une rente AI ➢ Motivé à se former ➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	➢ 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	➢ 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 du cours	Centre Akasha Yoga, Chemin Grange-Canal 24, 1224 Chêne-Bougeries

Durée	34 sessions de 1h15
Horaires	Vendredis de 17h30 à 18h45 du 4 septembre 2026 au 25 juin 2027
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 300.- 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