



Catégorie de la mesure DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Fonction de la mesure **Participation à un groupe à travers le sport**

F

Langue de la mesure

Nom de la mesure **L'équilibre entre le corps et l'esprit**

Organisateur

CIS

Description de l'activité

ALTO Espace santé propose des activités favorisant le bien-être physique et psychique. Il est ouvert tant à des personnes en situation de handicap qu'à des personnes sans handicap. Les cours proposés sont les suivants : pilates au sol, spinning, hatha yoga, relaxation, jeu et détente.

Profil des bénéficiaires

Tous et toutes

Objectifs à atteindre par le/la bénéficiaire

Mobiliser le corps selon les possibilités de chacun-e ; participer à un groupe à travers le sport ou une activité bien-être/détente ; prendre cons-cience de ses ressources physiques et psychiques et savoir les mobiliser.

Conditions de participation

Aucune contre-indication médicale. Adaptation à chaque situation.

Moyens et méthodes

Cours collectifs

Capacité d'accueil

10 personnes max.

Frais d'organisateur

Selon le nombre de cours (10 cours = 250.- / 20 cours = 400.-)

Durée

Abonnement 1 = 10 cours / Abonnement 2 = 20 cours ; chaque cours dure 60 minutes ; les abonnements sont valables respectivement 3 mois et 6 mois

Dates

Selon programme

Fréquence

Hebdomadaire

Horaire

Selon programme

Taux d'activité

-

District

Sarine

Adresse

Rte des Daillettes 1

Localité

1700 Fribourg

Coordonnées de l'organisateur

Centre d'Intégration Socioprofessionnelle / ALTO Espace santé

Responsable de la mesure

Nicolas Frein

Téléphone

026 426 02 09

Adresse

Rte des Daillettes 1

Fax

No postal / Localité

1700 Fribourg

E-Mail

alto@cisf.ch

Site Web

www.alto-espace-sante.ch

Type d'organisateur

Organisme prestataire (avec contrat de prestations)

Mission de l'organisme

Le CIS est une entreprise sociale aux multiples activités. ALTO Espace santé est un centre de promotion de la santé faisant partie du Centre d'Intégration Socioprofessionnelle.

Responsable de l'organisation

Nicolas Frein

Remarques