



Stages de cirque de juillet

Du lundi 8 au vendredi 12 juillet 2019

Et/ou du lundi 15 au vendredi 19 juillet 2019

Tous les jours de 9 00 à 16 00 h (Vendredi de 10h00 à 17h00 avec petite présentation de fin de stage à 16h30)

Ouvert à tous à partir de 6 ans, ayant déjà ou non une pratique de cirque

Programme :

- Jeux de groupe
- Echauffement
- Découverte ou approfondissement des différentes disciplines de cirque :
 - acrobatie
 - jonglage
 - funambulisme, équilibre sur objet
 - pyramides humaines
 - cerceau aérien....
 - Relaxation (étirements, massages,...)

Tenue

Habits souples, rythmiques. Des vestiaires sont à disposition.

Repas

Les enfants prennent leur propre pique nique et leur collation (pauses le matin et l'après-midi). Le repas de midi se déroule sur place.

Lieu

Ecole de cirque Toamême, Usine de la Maigrauge, 1700 Fribourg

(Nous vous rappelons que l'accès en voiture est interdit depuis le pont de la Motta)

Enseignant

Zoé Guinand, Léonard Doerig, Julie Collaud

Prix

200.- à payer sur place le premier jour

Inscription

Par email à info@toameme.ch, merci de préciser la ou les semaines de stage

Renseignements : 076 376 17 19



Zirkuswochen im Juli

Von Montag, 10.Juli bis Freitag, 14.Juli 2019

Und/oder von Montag, 17.Juli bis Freitag, 21.Juli 2019

Täglich von 9 00 bis 16 00 Uhr (Freitag von 10 00 bis 17 00 Uhr mit kleiner Vorführung um 16 30 Uhr)

Für Teilnehmer ab 6 Jahren, mit oder ohne Zirkuserfahrung

Programm :

- Spiel
- Einwärmen
- Entdecken oder Vertiefen verschiedener Zirkustechniken :
 - Akrobatik
 - Jonglieren
 - Gleichgewicht auf Geräten, Seillaufen
 - Pyramiden
 - Luftakrobatik (Trapez, Tuch)
 - Entspannung (Dehnen, Massage...)

Kleidung :

Sportkleidung (Training) , Rhythmikschuhe. Es hat Garderoben zum Umziehen.

Essen :

Die Teilnehmer bringen ein Pick-Nick mit sowie Znüni und Zvieri (Pausen am Vormittag und Nachmittag) . Wir essen im Zirkus.

Kursort :

Zirkusschule Toamême, Usine de la Maigrauge, 1700 Fribourg

(die Zufahrt ist nicht möglich, ab der Mottabrücke kommen die Teilnehmer zu Fuss oder mit Velo/Trottinett)

Kursleiterinnen

Zoé Guinand, Léonard Doerig, Julie Collaud

Preis :

200.- , am ersten Kurstag mitzubringen

Einschreibungen :

E-Mail an info@toameme.ch , bitte Kurswoche(n) genau angeben

Auskünfte : 076 376 17 19