



# Stage de cirque d'automne

Du lundi 15 au vendredi 19 octobre 2018

Et/ou du lundi 22 au jeudi 25 octobre 2018

De 9h00 à 16h00, dernier jour 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, pyramides humaines
  - jonglage
  - funambulisme, équilibre sur objet
  - aériens (trapèze, tissu, ...)
  - Relaxation (étirements, massages,...)

## Tenue

Habits souples, chaussons de 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.

Prendre une gourde avec soi !

## 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, Benjamin Cipolla du 15 au 19 octobre

Julien Pedersin, Simon Berger du 22 au 25 octobre

## Prix

Semaine du 15 au 19 : 180.-/semaine à payer sur place le premier jour

Semaine du 22 au 25 : 150.-/semaine à payer sur place le premier jour

## Inscription

Par email à [secretariat@toameme.ch](mailto:secretariat@toameme.ch)

Merci de préciser la ou les semaine-s de stage ainsi que nom, prénom, date de naissance et numéro de téléphone de contact.



# Zirkuswochen im Oktober

Von Montag, 15. bis Freitag, 19. Oktober 2018

Und/oder von Montag, 22. bis Donnerstag, 25. Oktober 2018

Täglich von 9 00 bis 16 00 Uhr, letzter Tag 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, Pyramiden
  - Jonglieren
  - Gleichgewicht auf Geräten, Seillaufen
  - 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.

Trinkflasche mit sich nehmen!

## 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, Benjamin Cipolla vom 15. bis 19. Oktober

Julien Pedersin, Simon Berger vom 22. bis 25. Oktober

## Preis

Woche von 15. – 19. Oktober: 180.- /Woche, am ersten Kurstag mitzubringen

Woche von 22. – 25. Oktober: 150.-/Woche, am ersten Kurstag mitzubringen

**cirque toamême**



**Einschreibungen :**

E-Mail an [secretariat@toameme.ch](mailto:secretariat@toameme.ch), bitte Kurswoche(n) genau angeben,  
sowie **Name, Vorname, Geburtsdatum** und **Telefonnummer**  
(Kontaktperson).