



Stage de cirque d'automne

Du lundi 21 au vendredi 25 octobre 2019

Et/ou du lundi 28 au vendredi 1^{er} novembre 2019

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)

Enseignante responsable

Zoé Guinand

Prix

200.- / semaine à payer sur place le premier jour

Inscription

Par email à info@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, 21. bis Freitag, 25. Oktober 2019

Und/oder von Montag, 28. bis Freitag, 1. November 2019

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 Maigrage, 1700 Fribourg

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

Verantwortliche Kursleiterin

Zoé Guinand

Preis

200.- / Woche, am ersten Kurstag mitzubringen

Einschreibungen :

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