

Le cirque t'as toujours attiré mais tu n'as jamais franchis le pas !

N'hésites plus, c'est à coté de chez toi : Ecole de Cirque SPECTAMBUL



Cours ADULTES

Au programme :

- **renforcement** musculaire
- **compréhension** de soi même
- **Développement de la confiance** en soi et aux autres
- **Développement** de tes appuis et de tes mécanismes **d'équilibre corporel**



Organisation des cours :

OU ? au Gymnase Jules Ferry à COLOMIERS (ligne C métro, bus linéo 2)

QUAND ? le lundi de 19 h à 21 h

COMMENT se déroule les séances ?

- Dans un premier temps, jeux de groupes, échauffement musculaire et préparation physique sous forme ludique et théâtrale.
- Puis par une pratique guidée, différentes activités proposées :
 - ❖ Jonglage
 - ❖ Acrobaties
 - ❖ Equilibres : aérien trapèze, fil, tissu, mat chinois
 - ❖ Echasses
 - ❖ Techniques d'expression clownesque

Nous sommes là pour t'accompagner dans ta progression peu importe ton niveau, tes années d'expérience et ou ton Age !

A chaque séance, tu pourras te rendre compte du travail accompli et de ta progression. La participation au spectacle de fin d'année de l'école de Cirque mettra en valeur toute ta progression.

Tarif : 255€ à l'année de début octobre à juin

- incluant l'adhésion à la Fédération Française des Ecoles de Cirque (assurance) 21,80 et 5 € adhésion association SPECTAMBUL)
- possibilité de règlement en 3 fois par chèque ou virement, ANCV et coupon sport acceptés.

Nous contacter :

Par mail : spectambul@hotmail.fr

Par téléphone : 07 83 13 72 23 (laisser message) ou 09 53 23 22 16

Notre compte FACEBOOK : [Ecole de Cirque Spectambul Colomiers](#)

Notre SITE INTERNET : www.spectambul.fr

Notre siège social : 1 rue Abel Boyer 31770 COLOMIERS



SPECTAMBUL est une ASSOCIATION LOI 1901, son école de cirque a un agrément 2020 de Pratique Amateur délivré par la Fédération Française des Ecoles de Cirque et qui est soutenue par la VILLE DE COLOMIERS