

PROGRAMME STAGE CIRQUE

Avril 2021

GROUPE découverte 4 - 6 ans

9H00 à 10h30

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Acrobaties au sol En solo Bouger, expérimenter différentes postures avec son corps	Trapèze s'exercer à différentes figures Tissu Hamac	Equilibre sur objets Fil, boule, échasses-seaux, pédal-go, rolla-bolla, planche wobble	Petit ou grand Trampoline S'exercer à différents sauts
<u>Pause</u> (10 minutes) Pour se réhydrater et se laver les mains	<u>Pause</u> (10 minutes) Pour se réhydrater et se laver les mains	<u>Pause</u> (10 minutes) Pour se réhydrater et se laver les mains	<u>Pause</u> (10 minutes) Pour se réhydrater et se laver les mains
Equilibre sur objets Fil, boule d'équilibre tonneau, échasses-seaux , pédal-go, rolla-bolla planche wobble	Jonglage Assiettes, diabolos, foulards, balles Pois, hula-hoop	Acrobaties au sol En solo Bouger, expérimenter différentes postures avec son corps	Jonglage Assiettes, diabolos, foulards, balles, Pois, hula-hoop

Le matériel utilisé est désinfecté en fin de séance et en fin de journée, les tapis sont aspirés et nettoyés à la vapeur entre chaque groupe, la salle est nettoyée et désinfectée tous les soirs.