

# # Curso de Artes Circenses



Fechas: Todos los Martes

Horario: De 17:30 a 19:00

Edad: A partir de 12 años

Precio: 45€/Mes

Lugar de realización: En el Gimnasio de Torreforum



## ¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?

En este curso vamos a aprender las disciplinas más divertidas e impresionantes del circo. Comenzaremos desde lo más sencillo como malabares, equilibrios, monociclos hasta llegar a la acrobacia individual, en parejas o en grupo, así como acrobacia aérea.

## ¿QUÉ NOS VA A APORTAR ESTA ACTIVIDAD?

Nuestro alumnado desarrolla habilidades específicas del circo, así como otras útiles en diversos campos de su futura formación y crecimiento personal. Esto incluye:

- Desarrollo de **capacidades físicas** como la fuerza, la flexibilidad y otras **habilidades motrices** como la agilidad y la coordinación gestual y corporal.
- Mejora de la **propiocepción** y de la **capacidad física** personal.
- Aumento de la **confianza en uno mismo y en los demás** por su trabajo basado en la cooperación
- Adquisición de unos **hábitos de higiene deportiva** adecuados a través de un correcto calentamiento y estiramientos además de un ejercicio físico controlado y supervisado.
- Desarrollo de la **creatividad** y la **imaginación** para llevar a cabo la composición de nuevas rutinas.
- Mejora en su capacidad de **comunicación** y **expresión** aprovechando al máximo todos los recursos que su cuerpo le ofrece.
- Aumento de la **autoestima** y mejora en la **capacidad de tolerar la frustración** a través del logro progresivo de los retos que al alumno se le plantean y que adquiere a un ritmo personalizado

## PROGRAMACIÓN:

Durante el curso se enseñarán las disciplinas en orden creciente de dificultad, utilizando las técnicas que los alumnos irán adquiriendo para cimentar sus conocimientos y, finalmente, construir rutinas compuestas por diversos juegos que poder mostrar en público.

En los primeros meses comenzaremos con malabares con pelotas, mazas, bastón de manipulación o Staff, slak line, bola de equilibrio, monociclos, monociclos jirafas, zancos de rebote.... A lo largo del curso iremos incrementando la dificultad de cada disciplina para conseguir un manejo perfecto de cada disciplina y elaborar una rutina que poder mostrar a nuestro público.

## ¿QUÉ NECESITO LLEVAR?

Los materiales se otorgarán en las clases, el alumno no debe llevar nada propio, solamente ganas de pasárselo bien. Lo único que recomendamos es llevar ropa cómoda y deportivas para la comodidad del alumno.

## CUÁNDO Y CÓMO ME INSCRIBO:

Para poder apuntarse deberá escribir un correo a [escuelas.circografia@gmail.com](mailto:escuelas.circografia@gmail.com) con el concepto "Curso de Circo" y en el cuerpo Nombre y apellidos del interesado/a. Desde ese correo se le hará llegar una ficha de inscripción que tendrá que rellenar y reenviar al mismo correo. En esa misma ficha vendrá la forma de pago, ya que se realizará por giro bancario o transferencia.

## ¿Y SI TENGO ALGUNA DUDA?

Si tienes alguna duda sobre nuestro curso puedes llamarnos al 659556815 o escribirnos al correo [escuelas.circografia@gmail.com](mailto:escuelas.circografia@gmail.com). Estaremos encantados de ayudarte en cualquier duda que tengas.

**+Info: ZONA JOVEN TORREFORUM**

Avda. Torrelodones, nº8. 28250 Torrelodones. Tel 91 859 47 79

 **607278733 / [www.zonajoventorrelodones.com](http://www.zonajoventorrelodones.com)**

[informacionjuvenil@ayto-torrelodones.org](mailto:informacionjuvenil@ayto-torrelodones.org)



@zonajoventorre



@zonajoventorreforum