

TARIFS

	1 ^{er} semestre Sep.-déc.	2 ^e semestre Jan.-juin	Année
Cotisation annuelle Membre 2024-2025	20 €		
1 atelier / personne	35€	35€	55€
2 ateliers / personne	65€	65€	110€
3 ateliers / personne	90€	90€	165€
4 ateliers / tribu*	115€	115€	220€
5 ateliers / tribu*	145€	145€	275€
Espace Échanges/ Rencontres	Gratuit pour les membres		
Stages	40€ par stage		
Accueil, actions ponctuelles...	Gratuit pour les membres		

*Tribu : Personnes d'une même famille qui vivent ensemble



Cirqu'Conflex Asbl
Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Bruxelles
02/520.31.17
info@cirqu-conflex.be
www.cirqu-conflex.be

IBAN FORTIS : **BE53 0682 2301 5353**
BIC : **GKCCBEBB**

Cirqu'Conflex est agréé en tant que Centre d'Expression
et de Créativité et Maison de Jeunes

Avec le soutien de :



Éditeur responsable : P. Lebacq - Rue Rossini 16, 1070 Bxl - 2024
N° d'entreprise : BE 0454132125 - Inscrite au RPM de Bruxelles

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTION

L'inscription n'est effective que lorsque la **cotisation annuelle** et les frais de l'atelier ou du stage sont payés et que la fiche d'inscription est complète.

Une séance d'essai gratuite est possible.

Inscription à max. 2 ateliers d'aérien par personne.

À PRÉVOIR

Une **vignette de mutuelle** ou carte européenne (ou nous contacter). Une tenue de sport adaptée, une gourde...

LIEU DES ACTIVITÉS

Cirqu'Conflex asbl

Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Bruxelles.

ACCESSIBILITÉ

Tram : **81 arrêt Conseil.**

Métro : **Lignes 2 et 6 arrêt Clémenceau.**

AGENDA

7 septembre : Inscriptions de 12h à 18h
16 septembre : Début du premier semestre
19 avril : Cirqu'en fête
13 juin : Fin des ateliers
Courant 2025 : Fête des 30 ans de Cirqu'Conflex 🎉
(Date à préciser)

D'autres aventures artistiques, manifestations extérieures ou moments festifs et conviviaux égayeront l'année.

SUSPENDS TON CIRQUE

Pour plus de solidarité, Cirqu'Conflex a décidé de s'inspirer des «cafés suspendus» en constituant un fonds de solidarité.

Le principe ? Celles et ceux qui le souhaitent peuvent effectuer une donation à Cirqu'Conflex, d'un **montant libre**. Cette donation servira ensuite à **financer des activités pour les personnes qui n'en ont pas les moyens**.

Les donations se font par le biais du Service Arc-en-Ciel. Ainsi, **tout don d'au moins 40€ est déductible fiscalement :**

IBAN : BE41 6300 1180 0010
Service Arc-en-Ciel
Rue du Bien Faire 41, 1170 Bruxelles
Mention : Don du projet n°139

ACCUEIL

Notre accueil est un lieu libre où **toustes sont les bienvenu.es !** Rencontres, échanges, renseignements, découverte de jeux, bandes dessinées et mangas sont au rendez-vous dans une ambiance inspirante et positive !

Tout au long de l'année, la salle d'accueil se transforme en fonction des envies des membres, des idées qui émergent et de l'exploration du thème de la saison. Diverses activités y sont proposées et laissent leurs traces sur le papier ou les murs !

Le thème de la saison 2024-2025 est «la liberté» !

ESPACE ÉCHANGES/RENCONTRES

L'Espace Échanges/Rencontres autour des arts du cirque est un espace ouvert, dédié à l'entraînement autonome, à l'apprentissage et à la découverte, basé sur les rencontres et échanges d'expériences entre les participant.es.

Chaque **mercredi** de septembre à juin (parfois pendant les vacances scolaires), de **18h30 à 21h00**, toutes nos salles vous sont ouvertes : trapèze, jonglerie et percussion.

Nous prêtons le gros matériel : agrès, tapis de chute, fil de fer...

Vous pouvez vous inscrire sur place à tout moment de l'année.

Il est ouvert à toustes à partir de 8 ans.

L'Espace Échanges/Rencontres est gratuit pour les membres

STAGES

Nous organisons des stages pendant les vacances scolaires, pour les adultes, ados et enfants **à partir de 8 ans**.

PARTENARIATS

Cirqu'Conflex travaille régulièrement en partenariat avec des associations de tous horizons : Aide en Milieu Ouvert, Écoles, Insertion Socio-Professionnelle, Maisons des Enfants, Maisons de Jeunes, Centres Culturels, Écoles de Devoirs,...

Si vous êtes membre d'une association et souhaitez développer un partenariat à moyen ou long-terme, contactez-nous.

Cirqu'Conflex

ATELIERS 2024-2025 DE 8 À 88 ANS

LUNDI

17h30-19h00 : TISSU 12-26 ANS

19h15-20h45 : STRETCHING & SOUPLESSE

MARDI

17h45-19h45 : ACROBATIE

18h00-19h30 : TISSU MULTINIVEAU

20h00-21h00 : PRÉPARATION PHYSIQUE

TISSU 12-26 ANS

Tisser du lien et explorer ensemble le monde du tissu aérien. Apprendre à réaliser des figures et des enchaînements alliant force, grâce et audace.

STRETCHING & SOUPLESSE

Améliorer la force et la souplesse du corps. Favoriser le développement de la tonicité musculaire. Idéal pour compléter une technique circassienne ou pour le plaisir de s'entraîner.

ACROBATIE

Apprendre ensemble à bouger avec les pieds en l'air, sur une main ou sur la tête. Se perfectionner ou évoluer dans l'art de se déplacer en maîtrisant son corps dans l'espace.

TISSU MULTINIVEAU

Découvrir le tissu ou approfondir ses compétences. Apprendre à réaliser des figures et des enchaînements alliant force, grâce et audace.

PRÉPARATION PHYSIQUE

Travailler l'équilibre, l'agilité le contrôle de son corps à travers des jeux de mouvements, de mobilité et de coordination.

MERCREDI

10h45-12h00 : STRETCHING & SOUPLESSE

12h30-20h45 : ACCUEIL MAISON DE JEUNES

14h30-16h00 : MULTICIRQUE

14h30-16h00 : AÉRIEN DÉCOUVERTE

16h15-18h15 : COLLECTIF CRÉATION (DÈS 13 ANS)

18h30-21h00 : ESPACE ÉCHANGES/
RENCONTRES

STRETCHING & SOUPLESSE

Améliorer la force et la souplesse du corps. Favoriser le développement de la tonicité musculaire. Idéal pour compléter une technique circassienne ou pour le plaisir de s'entraîner.

MULTICIRQUE

Explorer le mouvement acrobatique pour préparer son corps. Développer l'audace pour chercher l'équilibre sur un agrès. S'amuser avec une balle ou un diabololo pour apprendre à lancer et rattraper. Pratiquer un peu de jeu scénique pour prendre confiance en soi.

AÉRIEN DÉCOUVERTE

Découvrir différentes manières de se suspendre et de danser dans les airs et laisser la beauté du tissu, du trapèze, du cerceau ou de la corde nous transporter.

COLLECTIF CRÉATION (DÈS 13 ANS)

Pour les mordus qui souhaitent créer des numéros ou un spectacle collectif à présenter en public plusieurs fois pendant l'année. Cet atelier est centré sur la création.

Prérequis : Un niveau technique minimum

JEUDI

17h00-18h30 : ACROPORTÉ

18h00-19h30 : AÉRIEN INTERMÉDIAIRE

18h00-19h30 : THÉÂTRE

18h45-20h15 : JONGLERIE - DIABOLO

19h45-21h30 : CRÉATION AÉRIENNE

ACROPORTÉ

Travailler l'acrobatie au sol et explorer les portés statiques et dynamiques, à deux ou plus, s'inspirant des techniques circassiennes, de la danse ou de l'acroyoga.

AÉRIEN INTERMÉDIAIRE

Expression artistique réalisée sur un tissu, un trapèze, un cerceau ou une corde qui allie mouvements fluides et danse en suspension. Permet de développer force, flexibilité et coordination.

Prérequis : Avoir suivi au moins 2 ans d'atelier d'aérien

THÉÂTRE

Oser et s'amuser en groupe sont les objectifs principaux de cet atelier. Découvrir les possibles de son imagination, sa voix et son corps à travers des exercices de lâcher-prise, des jeux, de l'improvisation mais aussi des textes.

JONGLERIE - DIABOLO

Travailler ses réflexes, sa coordination, l'estime de soi et le partage. Faire quelque chose avec son corps en utilisant la jonglerie (diabololo, bâton de fleur, balle, massue...).

CRÉATION AÉRIENNE

Prendre du plaisir à performer sur les différents agrès aériens. Créer, explorer le mouvement, stimuler son imagination pour se mettre en recherche, avec des éléments du théâtre et de la musique.

Prérequis : Avoir suivi au moins 2 ans d'atelier d'aérien

VENDREDI

15h00-19h30 : ACCUEIL MAISON DE JEUNES

18h15-19h45 : TRAPÈZE MULTINIVEAU

18h15-19h45 : ÉQUI SUR MAINS

TRAPÈZE MULTINIVEAU

Découvrir le trapèze fixe ou approfondir ses compétences. Mélange de préparation physique spécifique au trapèze, d'exploration de mouvements, de travail technique et de mise en création.

ÉQUI SUR MAINS

Comment inverser son corps pour faire de ses mains des pieds et de ses épaules un bassin. Préparation physique spécifique, recherche sur les appuis et... un millier d'inversions, d'essais et d'erreurs.

... ET D'AUTRES ATELIERS
À VENIR EN SEPTEMBRE !