

PRIX

	1 ^{er} semestre Sep.-déc.	2 ^e semestre Jan.-juin	Année
Cotisation annuelle Membre 2025-2026	20 €		
1 atelier / personne	40€	40€	60€
2 ateliers / personne	75€	75€	120€
3 ateliers / tribu*	105€	105€	180€
4 ateliers / tribu*	135€	135€	240€
5 ateliers / tribu*	170€	170€	300€
Espace Échanges/ Rencontres	Gratuit pour les membres		
Stages	40€ par stage		
Sorties culturelles, workshop,...	Gratuit pour les membres		

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



instagram
Suivez-nous
sur les réseaux



facebook
Suivez-nous
sur les réseaux

Cirqu'Conflex Asbl

Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Bruxelles

02/520.3117

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 - 2025
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 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.
À pied : À 10 minutes de la Gare du Midi.

AGENDA

La saison 25-26 se déroule
du 15 septembre 2025 au 12 juin 2026

19 décembre 2025

À définir

12 juin 2026

Fiesta d'hiver

Cirqu'en fête

Fiesta d'été

D'autres aventures artistiques, manifestations extérieures ou moments festifs et conviviaux égaieront l'année et seront communiqués sur nos réseaux et site web

PARTENARIATS

Cirqu'Conflex travaille régulièrement en partenariat avec des associations de tous horizons : Aide en Milieu Ouvert, Écoles, Insertion Socio-Professionnelle, Maisons des enfants, Centres Culturels, Écoles de Devoirs, Associations (Casi UO, Samu Social, FEFA...),...

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

MAISON DE JEUNES

Tout au long de l'année scolaire et pendant les vacances, on t'ouvre les portes d'un **espace vivant, accueillant, déjanté et participatif !**

Ateliers artistiques, jeux en tous genres, coin lecture (BD & mangas), sorties culturelles, moments d'échange, de débat et de pur fun
Tu l'auras compris, ici, on crée, on découvre, on s'exprime et on agit ensemble.

Au cœur de nos activités, on cultive l'esprit CRACS : **tu pourras t'impliquer dans des projets qui ont du sens, développer ton sens critique, être acteur.ice de tes choix et de la vie collective.**

La Maison de Jeunes se transforme en permanence, au rythme de tes idées, de tes envies et de ton énergie.

Alors, prêt.e à mettre ton grain de folie dans l'aventure ?

STAGES

Nous organisons des stages pendant les vacances scolaires, pour les ados et enfants à **partir de 8 ans**. Plus d'infos sur notre site

SUSPENDS TON CIRQUE

Vous voulez faire un don à Cirqu'Conflex ?
Voici comment ça fonctionne

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

Cirqu'Conflex

DE 8 À 88 ANS

ATELIERS & ACTIVITÉS

2025-2026



LUNDI

17h30-19h00 TISSU : EN L'AIR, ENSEMBLE (12-26ans)

17h30-19h00 ACRODANSE

19h15-20h45 JONGLERIE

19H15-21H15 CRÉATION CIRCASSIENNE

12h30-14h
16h-18h ACCUEIL MAISON DE JEUNES

TISSU : EN L'AIR, ENSEMBLE

Pratiquer le tissu aérien, on apprend à s'accrocher, se suspendre et créer des enchaînements dans les airs, chacun.e à son rythme. L'essentiel, c'est d'avancer ensemble, de s'entraider et de partager

ACRODANSE

Apprivoiser ses appuis au sol, explorer son corps en mouvement. Évoluer dans l'art de se déplacer en maîtrisant son corps dans l'espace

JONGLERIE

Une découverte ludique de la coordination, du rythme et de la concentration à travers la manipulation de balles, massues,... Chacun.e progresse à son rythme, en alternant travail individuel et collectif

CRÉATION CIRCASSIENNE

Un laboratoire de cirque et mouvement. Aérien, jonglerie, acro, équilibre : un terrain de jeu pour inventer, explorer et créer une pièce collective singulière

requis : 2 ans de discipline circassienne

MARDI

18h00-19h30 TISSU AÉRIEN

18h00-20h00 CLOWN

18h00-21h00 ACCRO À LACRO

20h15-21h15 CONSCIENCE CORPORELLE

12h30-14h
16h-18h ACCUEIL MAISON DE JEUNES

TISSU AÉRIEN

Découvrir le tissu ou approfondir ses compétences, quel que soit son niveau. Apprendre à réaliser des figures et des enchaînements, tout en développant l'expression de soi et l'entraide. Un espace pour progresser à son rythme, dans le partage et la créativité

CLOWN

Se découvrir, jouer, chercher, faire de nos sensibilités nos forces. Venez expérimenter les bases de l'art du clown

ACCRO À LACRO

Approfondir sa technique acrobatique dynamique et statique. Pour les mordu.e.s qui s'engagent à se défier personnellement tout en enrichissant une dynamique collective, humaine et acrobatique avec le groupe

requis : 1 an d'acro ou équi sur les mains

CONSCIENCE CORPORELLE

Une exploration du mouvement en pleine conscience, visant à améliorer la perception du corps, la fluidité des gestes et la connexion entre corps et esprit. À partir de techniques variées telles que la danse contemporaine, le théâtre et la relaxation dynamique. Pour celles et ceux qui souhaitent développer une meilleure écoute de leur corps et enrichir leur expressivité

MERCREDI

14h30-16h00 COLLECTIF CRÉATION (13-18ans)

14h30-16h00 MULTICIRQUE

15h45-17h15 AÉRIEN : VOLER, C'EST SÉRIEUX (OU PRESQUE)

16h15-17h45 ÉQUILIBRE SUR OBJETS

18h00-19h15 ÉCHASSES ET THÉÂTRE

19h30-21h00 THÉÂTRE CORPOREL

14h-19h30 ACCUEIL MAISON DE JEUNES

COLLECTIF CRÉATION

Pour les mordu.e.s 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 et la coopération

requis : niveau technique minimum

MULTICIRQUE

L'exploration des différentes disciplines du cirque comme l'équilibre, la jonglerie, l'acrobatie et le jeu d'acteur ; un espace de découverte, de créativité et de coopération

AÉRIEN : VOLER, C'EST SÉRIEUX (OU PRESQUE)

Découvrir l'art de se suspendre dans les airs en explorant tissu, trapèze, cerceau ou corde. Jouer, développer sa souplesse, stimuler sa créativité et travailler en groupe pour créer des mouvements fluides et partagés

ÉQUILIBRE SUR OBJETS

Une invitation à explorer l'équilibre sur un câble, une boule d'équilibre, un monocycle, un rolla bolla,... Une expérience ludique et stimulante pour développer la coordination et la confiance en soi

ÉCHASSES ET THÉÂTRE

Une aventure mêlant initiation aux échasses et jeu théâtral. Le plaisir de se tenir en hauteur, de se déplacer autrement, et de jouer avec son corps agrandi pour raconter des histoires, incarner un personnage et créer des scènes !

JEUDI

10h45-12h00 STRETCHING ET MOUVEMENT

18h00-20h00 AÉRIEN : MÉMOIRE DE VOL

VENDREDI

10h45-12h00 YOGA

18h00-21h00 ESPACE ÉCHANGE/RENCONTRE

15h-19h30 ACCUEIL MAISON DE JEUNES

THÉÂTRE CORPOREL

Exploration du corps au centre du jeu. À travers des jeux d'improvisations collectives, vocales, corporelles et l'utilisation de textes, chaque participant.e est invité.e à affiner sa présence, déployer sa voix et plonger dans une recherche sensible de soi et de l'autre

STRETCHING ET MOUVEMENT

Optimiser sa souplesse et renforcer la tonicité musculaire via des activités ludiques réalisées en pleine conscience corporelle, favorisant l'esprit de groupe propre aux disciplines circassiennes

AÉRIEN : MÉMOIRE DE VOL

Sur tissu, trapèze, cerceau ou corde, explorer la pratique aérienne comme une forme d'expression de soi et de lien social. Allier danse aérienne et mémoire. Progresser et garder trace de ses évolutions pour créer une oeuvre collective

requis : 2 ans d'aérien

YOGA

Postures de yoga, respiration et fluidité du mouvement dansé

ESPACE ÉCHANGE/RENCONTRE

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.e.s.

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

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

Il est ouvert à toutes à partir de 8 ans.