



CLASES
ON LINE
DE CIRCO

CON...

¡LA GATA CIRKO!

+ INFO:

+57 3102181946

+57 3115327899

lagatacirko@gmail.com

ADRENALINA LA GATA CIRKO

FELICES DE LANZAR NUESTRO PROGRAMA
DE CIRCO PARA NIÑOS Y JÓVENES.

En estos talleres ofrecemos la base para el desarrollo de un cuerpo hábil, coordinado, con capacidad de disociación y buscamos crear conciencia sobre la importancia de la disciplina, la paciencia, la constancia, la concentración y la aceptación del fracaso como elementos fundamentales para la vida.

¡ANIMÁTE A EXPLORAR CON
NOSOTROS EL MARAVILLOSO
MUNDO DEL CIRCO !

METODOLOGÍA

La metodología a usar en esta clase será a partir de la plataforma virtual **ZOOM**, en donde tendremos encuentros de 45 minutos para las clases de los **niños** y 1 hora para los **adolescentes**. Tendremos cupos máximo de 10 estudiantes por clase. Cada uno podrá avanzar de acuerdo a sus propias capacidades y se irá avanzando de manera progresiva.



GRUPO A
7 A 11 AÑOS

GRUPO B
12 A 17 AÑOS



HORARIO

MALABARES

STRETCHING

HULA HOOP

BASES ACRO

LUNES

MARTES

JUEVES

SÁBADO



4 a 4:45 pm

5 a 6 pm

4 a 4:45 pm

5 a 6 pm

4 a 4:45 pm

5 a 6 pm



10 a 11 am



11 am a 12 m.



LUNES

4 a 4:45 pm

5 a 6 pm

Malabares

Introducción a la manipulación de objetos utilizando diferentes técnicas de malabares como: pelotas, pañuelos y swing. Los participantes aprenderán a construir sus propios elementos y luego desarrollarán su capacidad de manipularlos. Iniciaremos con el patrón básico de los malabares con pañuelos para entender la dinámica del movimiento, desde allí exploraremos las dos técnicas : malabares y swing. Luego los participantes pasarán a los malabares con pelotas, donde veremos malabares con una, dos y tres pelotas.

OBJETIVOS

- Ejercitar la paciencia
- Aceptar el fracaso de forma positiva
- Reforzar la autoestima
- Fomentar la disciplina y constancia
- Desarrollar la concentración
- Estimular el sentido del ritmo y sincronización
- Desarrollar la disociación.
- Ejercitar la motricidad





Stretching



MARTES

4 a 4:45 pm

5 a 6 pm

A través de movimientos y diferentes posiciones se busca desarrollar el alargamiento de las fibras musculares, apertura de las articulaciones y soltura del tejido conectivo (fascia) con el fin de desarrollar una mejor propiocepción y mejorar la elasticidad, aportando fluidez, linealidad, mayor rango de movimiento y expresión corporal.

OBJETIVOS

- Favorecer la coordinación y amplitud del rango de los movimientos corporales
- Hacer conciencia de los diferentes segmentos corporales
- Mejorar el equilibrio
- Trabajar en la concentración
- Generar disciplina y perseverancia



Hula Hoop



JUEVES

4 a 4:45 pm

5 a 6 pm

Este taller es una experiencia enfocada en el desarrollo de habilidades corporales a partir de la exploración del hula hula y su manipulación. Trabajaremos con pautas específicas que permiten al juego con el elemento buscando desarrollar el ritmo, calidades y dinámicas de movimiento.

OBJETIVOS

- Desarrollar la coordinación y disociación cadera, tronco, extremidades
- Ampliar la movilidad articular
- Generar mayor sentido del ritmo
- Explorar en la soltura del movimiento
- Desarrollar la concentración
- Estimular el sentido del ritmo y sincronización



SÁBADO

10 a 11 am

11am a 12 m

Bases para el movimiento acrobático

El trabajo físico es importante para el desarrollo psicomotriz, pero aún más, el poderlo llevarlo de manera progresiva y no lesiva, a la vez que se aprenden elementos de corporalidad nuevos para cada uno. Como beneficio en los niños ayuda a enfocar el exceso de energía propio de la edad y desarrollar hábitos de vida saludable; en los jóvenes y adultos se aprenden nuevos ejercicios y se potencian las capacidades físicas inherentes en cada persona al tiempo que se tiene la sensación del progreso y el aprendizaje.

OBJETIVOS

- Favorecer la coordinación y amplitud del rango de los movimientos corporales
- Canalizar la energía
- Mejorar el equilibrio
- Generar mayor disciplina y concentración

MENSUALIDAD

Nº DE CLASES	VALOR POR MES
4	120.000
8	232.000
12	336.000
16	432.000

KIT MALABARES

3 pelotas cabeza de martillo +

3 pañuelos +

material para hacer bolitas malabares en casa

\$50.000 + costos de envío

HULA HOOP

\$25.000 + costos de envío



**LA GATA
CIRKO**

lagatacirko@gmail.com

carrera 20 70-19, Bogotá

57 3102181946 · 57 3115327899