

LA GATA CIRKO PRESENTA

ADRENALINA

PROYECTO DE FORMACIÓN EN
NUEVO CIRCO Y TEATRO FÍSICO 2019



ADRENALINA

Plataforma de formación, entrenamiento e investigación en teatro y nuevo circo que permite adquirir herramientas y técnicas para la creación escénica.



CLASES PERMANENTES

Clases multinivel sobre técnicas específicas de circo.

FRANJA DE ENTRENAMIENTO

Espacio de entrenamiento libre con el equipamiento necesario para el acondicionamiento físico de artistas y compañías con trayectoria.

TALLERES ESPECIALES

Espacios para el aprendizaje o profundización de técnicas específicas con invitados nacionales e internacionales, programados de acuerdo a las necesidades de la compañía o el público interesado.

RESIDENCIAS ARTÍSTICAS

Espacio para el desarrollo de obra o número de circo para artistas con trayectoria, con asesoramiento técnico y dramático.

CLASES PERSONALIZADAS

Entrenamiento personalizado en técnicas específicas de circo.

CLASES PERMANENTES

Las clases permanentes ofrecen una formación integral en diferentes técnicas específicas. Están estructuradas para los diferentes niveles de experiencia y conocimiento de los estudiantes. Comprenden acondicionamiento físico, fortalecimiento específico, desarrollo de técnica y relajación muscular. Promueven el trabajo en equipo, desarrollo de la creatividad y apoyo a la investigación personal artística.

Todas las clases tendrán una muestra abierta a público cada seis meses con los estudiantes que sean constantes en su proceso.

LUNES / MIÉRCOLES

TÉCNICAS AÉREAS

5.p.m - 7.p.m

MARTES

MOVIMIENTO ACROBÁTICO

5.p.m - 7.p.m

MIÉRCOLES

STRETCHING

7. pm - 8.30.p.m

JUEVES

MOVEMENT & BALANCE

5.p.m - 7.p.m

SÁBADOS

DANZA (Ritmos afrocaribeños modernos)

9. am - 10.am

TÉCNICAS AÉREAS

10. am - 12.p.m

EQUILIBRIO DE MANOS

1.p.m - 3.p.m

TÉCNICAS AÉREAS

3.p.m - 5.p.m

TÉCNICAS AÉREAS

LUNES / MIÉRCOLES

5.pm - 7.pm

SÁBADOS

10.am - 12.pm / 3.pm - 5.pm

Se trabajará con elementos técnicos de nivel básico, intermedio y avanzado de diferentes técnicas aéreas que permitirán entrar en contacto con la sensación de suspenderse, caer, deslizarse, rodar y descolgarse. El trabajo físico que se realiza abarca la totalidad de la musculatura del cuerpo creando balance, seguridad, confianza y una nueva propiocepción del organismo.



MOVIMIENTO ACROBÁTICO

MARTES
5.p.m - 7.p.m

Se trabajarán los elementos dinámicos de acrobacia y fluidez apoyado en técnicas de danza contemporánea para desarrollar en el estudiante la resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, impulso, balance, desequilibrios necesarios que le permitan una mayor rango de expresividad y economía de movimiento.



STRETCHING

MIÉRCOLES

7 - 8:30 pm.

Con elementos de la gimnasia artística se busca desarrollar en esta clase la elongación de los músculos, articulaciones y fascias, con el fin de complementar el trabajo corporal para evitar lesiones, reforzar la recuperación de los músculos, corregir la postura del cuerpo, desarrollar una mejor propiocepción y mejorar la elasticidad aportando fluidez, línealidad y mayor rango al movimiento.



Es un sistema de entrenamiento que se basa en el movimiento libre de nuestro cuerpo, en las diferentes dimensiones del espacio, utilizando nuestro centro de gravedad como herramienta para mejorar la técnica del movimiento acrobático consciente.

Esta propuesta de movimiento busca la interacción de diversas disciplinas y técnicas de movimiento, danza, yoga, contact, capoeira, handstand, gimnasia.

MOVEMENT & BALANCE

JUEVES
5 - 7. pm



EQUILIBRIO DE MANOS

SÁBADOS
1.pm - 3.pm

En esta clase trabajaremos a partir un entrenamiento físico específico, con el fin de desarrollar la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la alineación del cuerpo necesarias para la parada de manos. Se explorará con el equilibrio bajo un enfoque técnico y creativo.



DANZA

RITMOS AFRO-CARIBEÑOS

SÁBADOS

9.am - 10.am

Se trabarán elementos de danza y musicalidad a través de diferentes estilos afro-caribeños como dance hall, afro-moderno, ragga, aplicando fundamentos de composición coreográfica, manejo del espacio, conciencia corporal y ritmo.

Esta clase está pensada como complemento de entrenamiento físico, obligando al cuerpo a trabajar en diferentes cualidades de movimiento opuestas a la tensión y postura propias del circo, ampliando así el rango de expresividad.



INSCRIPCIÓN

- + VALOR MATRÍCULA \$ 30.000
- + el número de clases se debe tomar dentro del mismo mes fecha calendario.
- + pago mensualidad al inicio de las clases
- + recibo o inscripción Seguridad Social (EPS o SISBEN)

TIQUETERA

Vence el último día de cada mes

N° DE CLASES VALOR POR MES

1	\$ 35.000
2	\$ 60.000
3	\$ 95.000
4	\$ 115.000
5	\$ 136.000
6	\$ 152.000
7	\$ 168.000
8	\$ 184.000
9	\$ 200.000
10	\$ 215.000
11	\$ 225.000
12	\$ 241.000
13	\$ 252.000
14	\$ 262.000
15	\$ 273.000
16	\$ 283.000
17	\$294.000
18	\$304.000
19	\$315.000
+20	\$16.000 x clase



lagatacirko@gmail.com
Carrera 20 70-19, Bogotá
57 3102181946 · 57 3115327899