

Stage voltige Équestre

DIMANCHE 23 AVRIL

de 10h à 17h30

4 à 8 participants

Entraînement aux bases en acrobatie au sol dans la salle d'entraînement, routines de voltige équestre et figures acrobatiques en piste de 10m (sous chapiteau), sur cheval de trait.

Travail avec l'aide de la longe, du mini trampoline et gros tapis de réception
Expérience en acrobatie ou équitation souhaitée

Avec Olivier du cirque Pistil et Raphaël de Poney City, tous deux cavaliers et acrobates

Tarif: 45€ la journée (40€ adhérents Pistil)

Stage Aériens (trapèze, corde, tissu)

Le Dimanche

02 AVRIL 2017

de 14h30 à 18h

5 à 10 participants

Après échauffement complet du corps, nous (re)prendrons le travail des "gammes" du **trapèze fixe, de la corde lisse, et du tissu aérien:**

placement du corps, fouettés, figures de base... puis enchaînements rythmés, accompagnement sur un travail personnalisé .

+ Initiation (ou perfectionnement) au trapèze ballant ou à la corde volante.

Stage animé par Muriel Garin, avec la complicité d'Olivier Rouff du cirque Pistil
Inscrivez-vous, n'hésitez pas!! (débutants bienvenus: d'ici là, 3 tractions de bras par jour vous faciliteront la prochaine séance...)

Tarif 1

8€/13€ (adhérents)