

ACROBACIAS



IDADE

Adultos e rapazada a partir dos 14 anos



HORARIO

Luns e/ou mércores
20:00–21:30 h



DURACIÓN

90 minutos



DOCENTE

Miguel Gómez



EN QUE CONSISTE?

A acrobacia de solo é unha disciplina fundamental do circo que combina técnica, forza, coordinación e control corporal. A través dunha aprendizaxe progresiva e segura, desenvolverás as habilidades necesarias para executar movementos cada vez máis complexos, sempre adaptados ao teu nivel.



QUE TRABALLAREMOS?

- Volteretas, rodas e acrobacias de solo.
- Forza, mobilidade e preparación física específica.
- Equilibrios, inversións e control corporal.
- Técnica de impulsos, recepcións e seguridade.
- Traballo individual e en parellas.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O traballo axústase ás capacidades de cada participante, favorecendo unha aprendizaxe segura e gradual.



ACRO-DANZA

NOVA!



IDADE

Adultos e rapazada a partir dos 14 anos



HORARIO

Luns 12:00–13:30 h
e/ou xoves
16:00–17:30 h



DURACIÓN

90 minutos



DOCENTE

Fredi Muíño



EN QUE CONSISTE?

A Acro-danza combina preparación física, acrobacia e danza contemporánea para explorar novas formas de movemento. A través da improvisación, a investigación e o traballo colectivo desenvolverás unha expresión corporal máis consciente, libre e persoal.



QUE TRABALLAREMOS?

- Preparación física e conciencia corporal.
- Fundamentos de acrobacia de chan.
- Técnicas de danza contemporánea e Body Weather.
- Improvisación e investigación do movemento.
- Expresión corporal, comunicación e escoita.
- Traballo individual, en parellas e en grupo.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O curso está dirixido a persoas con interese por explorar o movemento e desenvolver as súas posibilidades expresivas, partindo sempre das capacidades de cada participante.

XIMNASIA ACROBÁTICA



IDADE

Nenos/as a partir dos 6 anos e rapazada ata os 14 anos



HORARIO

Martes
Nivel 1 · 17:00–18:00 h
Nivel 2 · 18:00–19:00 h
Nivel 3 · 19:00–20:00 h



DURACIÓN

60 minutos



DOCENTE

Mercè Solé e
Greta Mari



EN QUE CONSISTE?

A ximnasia acrobática combina forza, coordinación, equilibrio e flexibilidade a través do xogo e dunha aprendizaxe progresiva. Nun ambiente seguro e dinámico, cada participante desenvolverá as súas capacidades ao seu propio ritmo.



QUE TRABALLAREMOS?

- Acrobacias de solo e habilidades básicas.
- Equilibrios e figuras individuais e en grupo.
- Forza, flexibilidade e control corporal.
- Coordinación, conciencia corporal e técnica.
- Traballo en equipo, confianza e cooperación.
- Hábitos saudables e superación persoal.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O primeiro día realizarase unha pequena proba de nivel para incorporar cada alumna ou alumno ao grupo máis axeitado e favorecer unha aprendizaxe adaptada.



VERTICAIS



IDADE

Adultos e
rapazada a partir dos 14 anos



HORARIO

Martes 18:00–19:30 h



DURACIÓN

90 minutos



DOCENTE

Bea Rubio



EN QUE CONSISTE?

As verticais son unha disciplina circense baseada no traballo invertido sobre as mans. A través dunha aprendizaxe progresiva desenvolverás forza, equilibrio, propiocepción e conciencia corporal para avanzar con seguridade e confianza.



QUE TRABALLAREMOS?

- Técnica de verticais e posicións invertidas.
- Forza e flexibilidade específicas.
- Equilibrio, propiocepción e conciencia espacial.
- Figuras adaptadas ao nivel de cada participante.
- Entradas, saídas e progresións seguras.
- Traballo en parellas, coidados e confianza.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O curso está adaptado a todos os niveis, favorecendo unha aprendizaxe progresiva, segura e respectuosa co ritmo de cada participante.

MASTRO CHINÉS



IDADE

Adultos e rapazada a partir dos 14 anos



HORARIO

Mércores
10:30–12:00 h
e/ou
20:00–21:30 h



DURACIÓN

90 minutos



DOCENTE

Abel Jaxaay



EN QUE CONSISTE?

O mastro chinés é unha disciplina circense que combina forza, técnica e expresión corporal sobre un aparello vertical. A través dunha aprendizaxe progresiva descubrirás diferentes formas de subir, descender e desprazarte polo mastro con seguridade e fluidez.



QUE TRABALLAREMOS?

- Subidas, baixadas e bloqueos básicos.
- Figuras, transicións e secuencias de movemento.
- Forza, mobilidade e preparación física específica.
- Técnica de agarres e control corporal.
- Fluidez, coordinación e expresión escénica.
- Evolución técnica segundo o nivel de cada participante.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. As sesións adaptanse ao nivel de cada persoa, permitindo avanzar con seguridade desde a iniciación ata niveis máis avanzados.



TÉCNICAS AÉREAS



IDADE

Adultos e rapazada a partir dos 14 anos



HORARIO

Mércores
18:15–20:15 h



DURACIÓN

120 minutos



DOCENTE

Raquel Veganzones



EN QUE CONSISTE?

Un curso para descubrir e progresar nas disciplinas aéreas a través da preparación física, a técnica e a creación. Traballaremos trapecio, aro, corda e teas, adaptando os contidos ao nivel de cada participante.



QUE TRABALLAREMOS?

- Preparación física específica para aparellos aéreos.
- Subidas, descensos, balanceos e inversións.
- Figuras, rutinas e secuencias adaptadas.
- Exercicios preparatorios para trucos e transicións.
- Traballo en trapecio, aro, corda e teas.
- Mobilidade, forza e flexibilidade.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O curso está aberto a persoas de diferentes niveis, adaptando o traballo ás capacidades de cada participante para favorecer unha aprendizaxe segura e progresiva.

TÉCNICAS AÉREAS



IDADE

Adultos



HORARIO

Martes e/ou
xoves
20:00–22:00 h



DURACIÓN

120
minutos



DOCENTE

Mercè Solé



EN QUE CONSISTE?

Un curso intensivo de técnicas aéreas no que traballaremos trapezio, teas, corda, aro e loop. A través dunha base técnica común, preparación física e consciencia corporal, desenvolverás recursos para evolucionar con seguridade e autonomía.



QUE TRABALLAREMOS?

- Técnica específica dos diferentes aparellos aéreos.
- Preparación física e consciencia corporal.
- Figuras, secuencias e combinacións.
- Equilibrios, movementos dinámicos e transicións.
- Criterios técnicos comúns ás disciplinas aéreas.
- Autonomía e composición aérea.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O curso é multinivel e adapta os contidos ás necesidades de cada participante, establecendo subgrupos cando sexa preciso para favorecer a progresión de todo o alumnado.



AÉREOS PARA XOVES



IDADE

Rapazada de 9 a
14 anos



HORARIO

Luns
Grupo A · 17:00–18:30 h
(Grupo A cheo)
Grupo B · 18:30–20:00 h



DURACIÓN

90
minutos



DOCENTE

Raquel Vezanones e
Girisho Gordon



EN QUE CONSISTE?

Un curso dinámico para descubrir e desenvolver as disciplinas aéreas a través do xogo, a técnica e a creación. Traballaremos nun ambiente seguro, potenciando a confianza, a autonomía e o goce do movemento.



QUE TRABALLAREMOS?

- Preparación física específica para aparellos aéreos.
- Subidas, descensos, balanceos e inversións.
- Figuras e rutinas en diferentes aparellos.
- Exercicios preparatorios e progresións técnicas.
- Fortalecemento, mobilidade e coidado do corpo.
- Creatividade e creación de pequenas secuencias.



PARA QUEN É?

As clases están adaptadas ao nivel de cada participante. O Grupo B está aberto a persoas sen experiencia previa, mentres que o Grupo A está pensado para alumnado con experiencia e continuidade na actividade.

MALABARES



IDADE

Adultos e mozas/os
(idade mínima
recomendada: 13
anos)



HORARIO

Xoves
17:30–19:00 h



DURACIÓN

90
minutos



DOCENTE

Xampi



EN QUE CONSISTE?

Un curso de malabares para persoas de todos os niveis onde desenvolverás a coordinación, a técnica e a creatividade a través da manipulación de obxectos. Aprenderemos de forma progresiva, práctica e adaptada a cada participante.



QUE TRABALLAREMOS?

- Técnica con pelotas, mazas e outros obxectos.
- Coordinación, ritmo e percepción espacial.
- Lanzamentos, recepcións e patróns básicos.
- Creatividade, improvisación e investigación do movemento.
- Expresión escénica a través dos malabares.
- Xogo, exploración e autonomía.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O curso está aberto tanto a quen queira iniciarse nos malabares como a persoas con experiencia que desexen seguir desenvolvendo a súa técnica e creatividade.



PRE CIRCO



IDADE

Nenos e nenas de 3 a
5/6 anos (Educación
Infantil)



HORARIO

Mércores
17:00–18:00 h



DURACIÓN

60
minutos



DOCENTE

Raquel Veganzones,
Girisho Gordon e
Greta Mari



EN QUE CONSISTE?

Un primeiro achegamento ao circo a través do xogo, o movemento e a experimentación. Nun ambiente seguro e acoledor, as crianzas descubrirán diferentes disciplinas circenses respectando sempre o seu ritmo de desenvolvemento.



QUE TRABALLAREMOS?

- Psicomotricidade fina e grosa.
- Equilibrio, coordinación e movemento.
- Malabares, acrobacias e técnicas aéreas adaptadas.
- Xogo, creatividade e expresión corporal.
- Cooperación, autonomía e traballo en grupo.
- Relaxación e volta á calma.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. As actividades están adaptadas á idade das crianzas, favorecendo unha aprendizaxe respectuosa, segura e divertida, cun período de adaptación cando sexa necesario.

TODO CIRCO



IDADE

Nenos e nenas de 6 a 14 anos (a partir de Primaria)



HORARIO

Venres
17:00–18:30 h



DURACIÓN

90 minutos



DOCENTE

Girisho Gordon,
Raquel Veganzones
e outros



EN QUE CONSISTE?

Un curso para descubrir o mundo do circo a través de diferentes disciplinas. Mediante o xogo, a experimentación e o movemento, cada participante poderá explorar as súas capacidades, descubrir os seus talentos e aprender ao seu propio ritmo.



QUE TRABALLAREMOS?

- Acrobacias, malabares, equilibrios e técnicas aéreas.
- Coordinación, movemento e habilidades motrices.
- Xogo, creatividade e experimentación.
- Confianza, autonomía e traballo en grupo.
- Descubrimiento das fortalezas de cada participante.
- Aprendizaxe a través da práctica e da diversión.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O curso está pensado para nenos e nenas de diferentes niveis, favorecendo unha aprendizaxe inclusiva, respectuosa e adaptada ás capacidades de cada participante.



EQUILIBRIOS

NOVA!



IDADE

Adultos



HORARIO

Martes
16:30–18:00 h



DURACIÓN

90 minutos



DOCENTE

Lautaro Malato



EN QUE CONSISTE?

Un curso dedicado ás disciplinas de equilibrio sobre obxectos, onde desenvolverás coordinación, estabilidade e control corporal. Traballaremos diferentes aparellos e técnicas mediante unha progresión segura, adaptada ao nivel de cada participante.



QUE TRABALLAREMOS?

- Rola-bola e pelotóns.
- Arame e outros aparellos de equilibrio.
- Equilibrio dinámico e estático.
- Coordinación e control corporal.
- Concentración e conciencia espacial.
- Técnicas de seguridade e progresión.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O curso está aberto tanto para persoas que queiran iniciarse como para quen desexe perfeccionar a súa técnica de equilibrio.

CLOWN



IDADE

Adultos



HORARIO

Xoves
18:00–20:30 h



DURACIÓN

150
minutos



DOCENTE

Arturo Cobas e
Fredí Muíño



EN QUE CONSISTE?

Un espazo para investigar sobre unha/un mesma/o a través do xogo e do clown. Descubriremos a nosa propia comicidade, desenvolvendo unha comunicación sincera, espontánea e auténtica co público e coa escena.



QUE TRABALLAREMOS?

- O xogo como ferramenta de creación.
- Emocións, conflitos e situacións cómicas.
- Sinceridade, honestidade e sinxeleza.
- Presenza escénica e comunicación co público.
- Creación do propio clown.
- Improvisación e expresión persoal.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O curso está aberto a todas as persoas con curiosidade por descubrir a súa propia comicidade, traballando sempre desde as posibilidades de cada participante.



CREACIÓN DE NÚMEROS E RUTINAS



IDADE

Adultos



HORARIO

Mércores
18:00–20:00 h



DURACIÓN

120
minutos



DOCENTE

Álvaro Fitinho



EN QUE CONSISTE?

Un espazo de experimentación escénica para artistas con ou sen experiencia que desexen iniciarse nun proceso de creación individual ou colectiva. A través da práctica descubrirás ferramentas para desenvolver e dar forma ás túas propias propostas.



QUE TRABALLAREMOS?

- Motores creativos e puntos de partida para a creación.
- Dramaturxia escénica e composición.
- Traballo de mesa e investigación escénica.
- Técnica dos Viewpoints ou Puntos de Vista Escénicos.
- Improvisación, movemento e relación co espazo.
- Tempo, forma, xesto e arquitectura da escena.



PARA QUEN É?

Non hai requisitos mínimos. O curso está dirixido a persoas con interese pola creación escénica que desexen explorar ferramentas para desenvolver as súas propias pezas ou números.

TEATRO

NOVA!



IDADE

Adultos e rapazada a partir dos 14 anos



HORARIO

Venres
18:00–20:00 h



DURACIÓN

120 minutos



DOCENTE

Abel Jaxaay



EN QUE CONSISTE?

Un espazo para descubrir o teatro a través do corpo, a voz e o xogo escénico. Exploraremos diferentes ferramentas interpretativas para desenvolver a creatividade, a expresión e a confianza, tanto no escenario como no traballo en grupo.



QUE TRABALLAREMOS?

- Interpretación e improvisación.
- Expresión corporal e vocal.
- Creación de personaxes e escenas.
- Presenza escénica e comunicación.
- Dramaturxia e creación colectiva.
- Escoita, creatividade e traballo en grupo.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O curso está aberto a todas as persoas con interese por explorar a interpretación e a expresión artística.



PREPARACIÓN FÍSICA E FLEXIBILIDADE



IDADE

Adultos



HORARIO

Luns e/ou mércores
12:00–13:30 h



DURACIÓN

90 minutos



DOCENTE

Mercè Solé



EN QUE CONSISTE?

Unha clase enfocada ao desenvolvemento da forza, a mobilidade e a flexibilidade a través do exercicio funcional. O traballo adáptase ás características de cada persoa, favorecendo unha evolución segura, consciente e respectuosa co corpo.



QUE TRABALLAREMOS?

- Forza xeral e específica.
- Mobilidade articular e flexibilidade.
- Equilibrio, estabilidade e control corporal
- Preparación física para disciplinas circenses.
- Prevención de lesións e hábitos saudables.
- Técnicas de estiramento e recuperación.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. Os exercicios adáptanse ás capacidades de cada participante, favorecendo unha práctica segura e respectuosa co corpo.

ADESTRAMENTO CIRCENSE

NOVA!



IDADE

Adultos



HORARIO

Luns
20:00–21:30 h
e/ou mércores
17:00–18:30 h



DURACIÓN

90
minutos



DOCENTE

Abel Jaxaay



EN QUE CONSISTE?

Unha preparación física específica para as artes do circo, centrada no desenvolvemento das capacidades necesarias para progresar con seguridade nas distintas disciplinas. Traballaremos exercicios funcionais con transferencia directa aos movementos técnicos máis habituais do circo.



QUE TRABALLAREMOS?

- Forza específica aplicada ao circo.
- Inversións, empuxes e traccións.
- Potencia, explosividade e capacidade de salto.
- Agarre, suspensión e estabilidade de ombreiros.
- Control corporal e coordinación do movemento.
- Prevención de lesións e preparación física funcional.



PARA QUEN É?

Non é necesaria experiencia previa. O traballo adáptase ao nivel de cada participante, permitindo mellorar a condición física e facilitar a mellora en calquera disciplina circense.



CONDITIONING AÉREO



IDADE

Adultos



HORARIO

Venres
18:30–20:00 h



DURACIÓN

90
minutos



DOCENTE

Álvaro Fitinho



EN QUE CONSISTE?

Clase dirixida a acróbatas aéreos/as, profesionais ou afeccionados/as, que queiran mellorar a súa técnica aplicada a calquera aparello aéreo. A través das cintas aéreas e da corda lisa traballaremos a forza, a elongación, a eficiencia do esforzo e a dinámica do movemento.



QUE TRABALLAREMOS?

- Movilidade e preparación do corpo ao traballo aéreo.
- Elongación específica: cintura pélvica e cintura escapular.
- Exercicios de forza: suspensión, inversión e posicións estáticas: planchas.
- Exercicios dinámicos: balanceos nos planos frontais e laterais.
- Respiración e resistencia no aparello aéreo.



PARA QUEN É?

Non hai requisitos mínimos. Está pensado para persoas con interese en mellorar a súa técnica aérea, tanto desde un nivel de iniciación como intermedio ou avanzado.