

## Exemples d'un horaire type

Chez les juniors (8 à 11 ou 12 ans)

7h45	Déjeuner
9h	Cirque
10h30	Plein air
12h	Dîner
13h	Cirque
15h15	Collation
15h30	Baignade
16h30	Plein air
17h30	Souper
18h15	Douches
19h	Jeux de soirée
20h45	Collation
21h	Dodo

Chez les seniors (12 ou 13 ans à 16 ans)

8h15	Déjeuner
9h	Plein air
10h30	Cirque
12h20	Dîner
13h15	Plein air
14h15	Baignade
15h15	Collation
15h30	Cirque
18h	Souper
19h	Jeux de soirée
20h45	Collation
21h	Douches ou jeux de nuits
22h	Couvre-feu

Nos périodes de cirque sont d'une durée de 45 minutes (5 par jour) et ce sont les jeunes qui choisissent leurs disciplines, rien n'est imposée :

Disciplines offertes :

Aérien : trapèze, corde volante, tissu, cerceau

Gymnastique : Trampoline, gymnastique au sol, main à main, poignées d'équilibre, mât chinois

Jonglerie : Quilles, diablo, balles, assiettes chinoises, bâtons fleurs etc.

Équilibre : Monocycle, girafes, échasses, fil de fer

Arts de la scène : Arts dramatiques, magie, maquillage de scène