

# Gratis aktiviteter i høstferien for barn og ungdom i Bydel Bjerke Nysirkus Bjerke 2023

## Mandag 2. oktober

kl. 11.00-13.00 Luftakrobatikk fra 4. klasse (for alle)

kl. 14.00-16.00 Luftakrobatikk (for satsningsgruppene)

## Tirsdag 3. oktober

kl. 11.00-13.00 Luftakrobatikk fra 4. klasse (for alle)

kl. 14.00-16.00 Luftakrobatikk (for satsningsgruppene)

## Torsdag 5. oktober

kl. 11.00-13.00 Sjongleringskurs fra 4. klasse (for alle)

kl. 14.00-16.00 Spesialakrobatikk fra 4. klasse (for alle)

## Fredag 6. oktober

kl. 13.00-14.30 Sjongleringskurs fra 4. klasse (for alle)

kl. 15.00-16.30 Spesialakrobatikk fra 4. klasse (for alle)

## Hva er:

**Luftakrobatikk:** Opplæring i elementene tissue, tissue marine og lire

**Spesialakrobatikk:** Opplæring i air track, trampett, parakrobatikk, gulvakrobatikk, pyramider m.m. for å lære bort saltoer, backflip og kroppsbeherskelse.

**Sjonglering:** Opplæring i baller, poi, kjebler, diabolo m.m. I tillegg er det opplæring i å gå på stylder og rola rola

PÅMELDING

scann

QR- koden:



**Nysirkus**  
Bjerke

Kulturhuset Veitvet  
Veitvetveien 8  
Torgplan Veitvet Senter