



# STAGES & ATELIERS DE L'EMAT VACANCES DE FÉVRIER

**Du 16 au 20 Février 2026**

	LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
10h - 11h	Slow fitness		Découvertes Danses		Bébé Gym
11h - 12h					
13h - 16h					
17h - 18h	Tai Ji /Qi Gong	Circuit Training Step	Pilates	Hatha Yoga	
18h - 19h	Body Sculpt		Stretching		

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AVANT LE 10 FÉVRIER**

Tarif théouliens 10€/séance - Stage découvertes danses 30€

Tarif hors commune 11,50€/séance - Stage découvertes danses 34.50€

(-15% pour tous les élèves inscrits à l'EMAT et à partir de 2 inscriptions -15% sur la 2<sup>ème</sup> activités)



# STAGES ET ATELIERS DE L'EMAT VACANCES DE FÉVRIER

Renseignements et inscriptions :  
06.09.41.39.72 ou 06.16.45.98.96  
emat@ville-theoulesurmer.fr



## LUNDI 16 FÉVRIER

Avec Karine

### INITIATION SLOW FITNESS 10h-11h à partir de 15 ans/adultes

Le slow fitness privilégie une pratique douce et fluide, fondée sur des mouvements modérés et adaptés, pour améliorer la condition physique tout en respectant le rythme et les capacités de chacun.

Avec Sébastien

### INITIATION TAI JI / QI GONG 17h-18h à partir de 15 ans/adultes

Le Tai Ji et le Qi Gong sont deux pratiques chinoises qui cultivent l'équilibre, la santé et le bien être grâce à des mouvements lents et harmonieux, associés à une respiration profonde et à une concentration apaisée.

### BODY SCULPT 18h-19h à partir de 15 ans/adultes

Le Body Sculpt combine des exercices de renforcement et de tonification, avec ou sans petit matériel, pour travailler l'ensemble du corps, développer la force et l'endurance, affiner la silhouette et augmenter la dépense énergétique.

## MARDI 17 FÉVRIER

Avec Karine

### CIRCUIT TRAINING STEP 18h-19h à partir de 15 ans/adultes

Le circuit training step combine le renforcement musculaire et l'endurance avec une dimension rythmée et ludique, pour travailler tout le corps, améliorer la coordination et rendre la séance plus motivante.

## MERCREDI 18 FÉVRIER

Avec Anne-Sophie et Brigitte

### JOURNÉE DÉCOUVERTE DANSES URBAINES ET ÉVEIL DANSE JAZZ

10h-12h/13h-16h

Envie de bouger, de vous exprimer et de vous amuser en dansant ? Une journée pour découvrir ou approfondir les danses urbaines et l'éveil danse jazz.

- 4 à 7 ans : approche d'éveil jazz.

- 7 à 12 ans : initiation aux danses urbaines

À prévoir : Tenue confortable, gourde d'eau et pique-nique.

Avec Brigitte

### INITIATION PILATES 17h-18h à partir de 15 ans/adultes

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds pour améliorer la posture et développer la force centrale (abdos, dos, plancher pelvien).

### STRETCHING 18h-19h à partir de 15 ans/adultes

Le stretching est une pratique d'étirement qui assouplit les muscles, améliore la flexibilité et aide à prévenir les tensions.

## JEUDI 19 FÉVRIER

Avec Paquita

### INITIATION HATHA YOGA 18h-19h à partir de 15 ans/adultes

Le Hatha Yoga est un yoga très doux, accessible à tous les âges, qui alterne postures simples en mouvement et postures tenues quelques respirations. Cet enchaînement harmonieux apaise le mental dès les premières minutes.

## VENDREDI 20 FÉVRIER

Avec Adeline

### DÉCOUVERTE BÉBÉ GYM 10h-11h de 2 à 4 ans

L'atelier de bébé gym est une activité ludique destinée aux tout petits et à leurs parents, conçue pour soutenir le développement moteur. Les exercices proposés stimulent la coordination, l'équilibre, la souplesse et la force, favorisant autant la motricité globale que la motricité fine.