

STAGES & ATELIERS DE L'EMAT VACANCES DE PRINTEMPS

DU 13 AU 17 AVRIL 2026

LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17
Slow fitness 10h-11h	Danses urbaines 10h - 15h30			
				Bébé gym 10h30 - 11h30
Tai Ji /Qi Gong 17h-18h		Pilates 17h - 18h	Sport adapté séniors 16h30 - 17h30	Atelier d'expression 15h - 19h
Body Sculpt 18h-19h	Circuit Training Step 18h - 19h	Stretching 18h - 19h	Boxe féminine 17h30 - 18h30	
	Hatha Yoga 18h45 - 19h45			

PLACES LIMITÉES - INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AVANT LE 8 AVRIL

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

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

(-15% pour tous les élèves inscrits à l'EMAT et à partir de 2 inscriptions -15% sur la 2^{ème} activités)



STAGES ET ATELIERS DE L'EMAT VACANCES DE PRINTEMPS

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

Activités selon âges indiqués - prévoir une tenue adaptée



✿ LUNDI 13 AVRIL

Avec Karine

SLOW FITNESS 10h-11h (à partir de 15 ans/adultes)

Mouvements doux et adaptés à chacun, misant sur la modération et l'écoute du corps. Améliore la condition physique tout en respectant le rythme individuel.

Avec Sébastien

TAI JI 17h-18h (à partir de 15 ans/adultes)

Pratique douce mêlant mouvements lents, respiration profonde et concentration. Favorise la circulation de l'énergie vitale, renforce le corps et apaise l'esprit.

body sculpt 18h-19h (à partir de 15 ans/adultes)

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

Entraînement complet de renforcement et de tonification, avec petit matériel ou poids du corps. Sollicite tous les groupes musculaires, améliore force et endurance, et sculpte la silhouette.

✿ MARDI 14 AVRIL

Avec Anne-Sophie

DANSES URBAINES 10h-15h30 (à partir de 7 ans)

Les danses urbaines rassemblent divers styles issus de la culture hip-hop, où priment créativité et diversité.

Stage sur une journée, pique-nique à prévoir, repas sur place.

Avec Karine

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

Combine le renforcement en circuit et l'énergie du step, pour un entraînement complet qui sollicite tout le corps et améliore la coordination.

Avec Paquita

HATHA YOGA 18h45-19h45 (à partir de 15 ans/adultes)

Pratique douce et accessible à tous, alternant postures simples en mouvement et en maintien, favorisant la respiration, relâchant les tensions et apportant un apaisement immédiat du mental.

✿ MERCREDI 15 AVRIL

Avec Brigitte

PILATES 17h-18h (à partir de 15 ans/adultes)

Méthode de remise en forme qui renforce les muscles profonds, améliore la posture, avec des exercices variés sollicitant abdominaux, dos et plancher pelvien.

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

Méthode d'étirement qui vise à assouplir les muscles, améliorer la flexibilité et prévenir les tensions corporelles.

✿ JEUDI 16 AVRIL

Avec Maryanne

SPORT ADAPTÉ 16h30-17h30 (seniors)

Activité "sport santé" alliant gym douce sur chaise et équilibre, adaptée au rythme de chacun, pour renforcer en douceur, prévenir les chutes et entretenir la forme.

BOXE FÉMININE 17h30-18h30 (adultes/à partir de 15 ans)

Atelier pour bouger, se renforcer et gagner en confiance. Booste : cardio, force, coordination, et évacue le stress. Accessible à toutes.

✿ VENDREDI 17 AVRIL

Avec Adeline

BÉBÉ GYM 10h30-11h30 (enfants 2-4 ans)

Activité ludique qui accompagne le développement moteur grâce à des jeux et parcours adaptés stimulant coordination, équilibre, souplesse, force et motricité globale comme fine.

Avec Patrick

ATELIER D'EXPRESSION 15h-16h30 et 17h-19h

Enfants (6/11 ans) - Éveil théâtral par le corps et l'imaginaire, avec jeux et improvisations pour explorer émotions, espace, relation aux autres et renforcer la confiance.

Ados & Adultes (12 ans et plus) - Jeu d'acteur et improvisations pour travailler justesse et engagement corporel et vocal.