

# STAGES & ATELIERS VACANCES D'ÉTÉ



## ATELIERS du 7 au 11 juillet 2025 - Thème Disco

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h - 10h	Stretching	Pilates		Stretching	Pilates
10h - 11h	Jazz - enfant	Jazz - enfant		Jazz - enfant	Jazz - enfant
11h - 12h	Hip Hop - enfant	Hip Hop - enfant		Hip Hop - enfant	Hip Hop - enfant
12h - 14h		Jazz - ado/adultes			Jazz - ado/adultes
14h - 15h	Atelier Chorégraphie enfant	Atelier Chorégraphie enfant		Atelier créatif - enfant	Répétition & maquillage
15h - 16h	Ragga - enfant	Ragga - enfant		Ragga - enfant	
16h45 - 17h45	Jazz - ado/adultes	Ragga - ado/adultes		Jazz - ado/adultes	Spectacle Goûter
18H15 - 19H15	Pilates	Stretching	Halta Yoga	Pilates	
<b>Stage enfants sur 4 jours</b> 2 groupes de 4/7 ans et 8/12 ans - tarif théouliens 120€ - tarif hors commune : 138€ - Pique-nique à prévoir					
Ateliers à la carte ado/adultes : tarif théouliens 10€/heure - tarif hors commune 11,50€/heure					
(-15% pour les élèves inscrits à l'EMAT et à partir de 2 inscriptions, -15% sur la 2 <sup>ème</sup> activité)					

### Brigitte et Nadia INITIATION ET DÉCOUVERTE PILATES ET STRETCHING

Le pilates est une méthode de remise en forme globale dont l'objectif est de renforcer les muscles profonds essentiels à la bonne posture. La méthode pilates propose un ensemble d'exercices variés visant à : développer la force centrale qui est la source d'énergie de notre corps (abdo, dos, plancher pelvien).

Le stretching est une méthode d'étirement visant à assouplir les muscles, à améliorer la flexibilité et à prévenir les tensions corporelles.  
Adultes et à partir de 15 ans

### COURS DE DANSES JAZZ ET/OÙ RAGGA ADOS ADULTES

Envie de bouger, de vous exprimer et de vous faire plaisir en dansant, ces cours s'adressent aux ados et adultes, avec un choix entre deux styles : dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Jazz : une danse technique et expressive mêlant dynamisme, coordination et musicalité.

#### Niveau intermédiaire

Ragga : une danse énergique aux influences afro-caribéennes, axée sur le rythme, l'attitude et le lâcher-prise. que vous soyez débutant·e ou déjà initié·e.

Tous les niveaux.

Adultes et à partir de 15 ans

### Paquita INITIATION ET DÉCOUVERTE HATHA YOGA

Le hatha yoga est une pratique douce, accessible à tous les âges, qui alterne des postures simples en mouvement et en maintien, permettant de calmer le mental dès les premières respirations.

Adultes et à partir de 15 ans

### STAGE DECOUVERTE DANSE JAZZ ET HIP-HOP ENFANTS

Nous proposons un stage de danse de 4 jours pendant les vacances, pour découvrir ou approfondir la danse jazz et le hip-hop dans une ambiance ludique et créative.

Deux groupes d'âge :

- 4 à 7 ans : approche ludique de la danse, adaptée au rythme et aux capacités des plus jeunes.

- 8 à 12 ans : apprentissage plus structuré, avec des chorégraphies dynamiques et des bases techniques.

À prévoir : Tenue confortable et baskets propres, gourde d'eau et pique-nique (Pour les enfants de 4 à 12 ans)



Inscriptions obligatoires avant le 02 juillet 2025

Renseignements et inscriptions :  
secrétariat de l'EMAT

06.09.41.39.72 ou 06.16.45.98.96 [emat@ville-theoulesurmer.fr](mailto:emat@ville-theoulesurmer.fr)

# STAGES & ATELIERS VACANCES D'ÉTÉ

