

Initiations nautiques ☼ ≈

TOUS LES JOURS	15h	16h15	17h30	18h45
	Paddle géant ! dès 10 ans !	Paddle géant dès 12 ans	Paddle géant dès 12 ans	Paddle géant dès 12 ans
	Paddle dès 12 ans	Paddle dès 12 ans	Paddle 12 ans	Paddle 12 ans
	Wakeboard et ski-nautique , en continu toutes les 15 minutes de 15h à 20h dès 12 ans			

LES DIMANCHES	15h	16h15	17h30	18h45
	Apnée Mermaiding dès 12 ans	Apnée Mermaiding dès 12 ans	Apnée Mermaiding dès 12 ans	Apnée Mermaiding dès 12 ans

9-13 août : **Handi-paddle** # Plateforme de mise à l'eau et paddles adaptés pour les personnes à mobilité réduite

Prêt de matériel nautique ☼

TOUS LES JOURS	En continu de 14h15 à 19h45
Prêt gratuit de Surf, Skimboard, et Palmes, Masque et Tuba	
En plus : une Slackline , une plateforme flottante et un mur d'Escalade sont à votre disposition en dessus de l'eau	

Initiations terrestres

TOUS LES JOURS	15h	16h15	17h30	! 20h !
	Acrobaties âge variable	Parkour dès 6 ans *	Acrobaties âge variable	Fitness dès 16 ans ✓

Prêt de matériel terrestre

TOUS LES JOURS	Gratuit, ouvert à tous et toutes, en continu de 14h15 à 19h45
Ballons et Raquettes : Foot, Basket, Rugby, Volley, Ping-Pong, Badminton, et Tennis	
Sur roulettes : Roller inline, Longboard, Skate, Snakeboard et Trotinette	
Bébés et enfants : Plusieurs engins à roulettes selon leur mobilité : déambulateur, voiture, train, etc..	
Acrobaties : Mini-trampoline, airtrack et tumbling à votre disposition	
Equilibre : Une sélection de balance board et d'engins d'équilibre pour tout les niveaux	
Autres : Echecs, Freesbee, Pétanque, Street Golf et Taboo	
Sauna : A votre disposition lors des journées froides et/ou pluvieuses	

Activités spéciales

JUILLET	15h	16h15	17h30	18h45
Samedi 1	AcroYoga Adulte	AcroYoga Entraînement libre	Skimboard Dès 10 ans	
Dimanche 2	Escrime dès 3 ans	Escrime dès 3 ans	Escrime dès 3 ans	Escrime dès 3 ans
Mercredi 5	Skate adapté dès 4 ans (priorité #)	AcroYoga Parent-enfant dès 5 ans	Danse peinture dès 4 ans #	
Jeudi 6	Surf dès 12 ans ☼	Surf dès 12 ans ☼	Surf dès 12 ans ☼	Surf dès 12 ans ☼
Vendredi 7	Escalade dès 12 ans	Escalade dès 12 ans	Escalade dès 12 ans	
Samedi 8 ★	Slackline dès 8 ans	Skate adapté dès 4 ans (priorité #)	Zumba Ado/adultes	Nocturne soirée cinémas
Dimanche 9	Slackline dès 12 ans	Danse Hawaïenne dès 10 ans	Danse Hawaïenne dès 10 ans	Salsa Cubaine dès 16 ans

1-9 juillet : **Big Air/Air Bag Coussin gonflable avec tremplin** pour vous envoyer en l'air en roller/skate/bmx etc..
8 juillet : **Nocturne** avec soirée Cinémas (Film **Nuit de la Glisse 2023**) jusqu'à minuit

JUILLET	15h	16h15	17h30	18h45
Mercredi 12	Yoga Vinyasa dès 8 ans	Skate adapté dès 4 ans (priorité #)	Street Workout Dès 12 ans	
Jeudi 13	YogaKids dès 10 ans #	Skimboard Dès 10 ans	Street Workout Dès 12 ans	Hatha Vinyasa Ado/Adultes #
Vendredi 14	YogaKids dès 10 ans #		Street Workout Dès 12 ans	Hatha Vinyasa Ado/Adultes #
Samedi 15	YogaKids dès 10 ans #	Porté acrobatique dès 5 ans	Porté acrobatique dès 5 ans	Salsa Adultes
Dimanche 16	Capoeira Ouvert à tous	Capoeira Ouvert à tous	Capoeira Roda Ouvert à tous	Capoeira Roda Ouvert à tous

AOÛT	15h	16h15	17h30	18h45
Mercredi 9	Skimboard Dès 10 ans	AcroYoga Parent-enfant dès 5 ans		Pure Jump dès 15 ans
Jeudi 10	YogaKids dès 10 ans	Yoga Kids 5-9 ans		Hatha Vinyasa Ado/Adultes
Vendredi 11	YogaKids dès 10 ans	Yoga Kids 5-9 ans	Inversions, pièce droite Ado/Adultes	Hatha Vinyasa Ado/Adultes
Samedi 12	Porté acrobatique dès 5 ans	Porté acrobatique dès 5 ans	Contest BreakDanse 3-9 ans et 10-17 ans	Contest BreakDanse 3-9 ans et 10-17 ans
Dimanche 13	Capoeira+Batucada Initiation tout âge	Batucada workshop	Capoeira Roda ouverte à tous	Carnaval Ouvert à tous

AOÛT	15h	16h15	17h30	18h45
Mercredi 16	Karaté dès 6 ans	Karaté dès 6 ans	Street Workout Dès 12 ans	Pure Jump dès 15 ans
Jeudi 17	Danse AfroPéruvienne dès 16 ans	Skimboard Dès 10 ans	Street Workout Dès 12 ans	Arm balance Ado/Adultes
Vendredi 18	Balance Board Dès 3 ans	Balance Board Dès 3 ans	Danse Polynésienne Dès 12 ans	Zouk Funk Zumba Dès 15 ans
Samedi 19 ★	WaterJump Rider avancé	WaterJump Rider avancé	StreetWorkout Compétition	StreetWorkout Compétition
Dimanche 20	Escalade dès 12 ans	Escalade Adultes	Escalade dès 12 ans	Escalade Adultes

19 août : **Nocturne** avec soirée soirée DJ et compétition de **Street-workout**

18-19 août : présence de plus de **balance board** en test avec stand pour initiation en continu

☼ nécessite une autorisation parentale pour les mineurs

≈ les initiations nautiques coûtent 5 chf. Dès 19 ans, 10 chf.

★ nocturne jusqu'à minuit. Le 8 juillet soirée Cinémas, le 19 août soirée DJ et contest de Street-workout

activité adaptée pour les personnes en situation de handicap

* cours itinérant avec départ et retour à l'accueil, prévoir des chaussures fermées et à boire

✓ un prof de sport diplômé pour vous coacher afin de nous aider aux mieux au démontage

Les activités spéciales sont données par :

Acroyoga Adulte <https://www.facebook.com/groups/acroyogalausanne>

Acroyoga Parent-enfant par <http://yogalaya.ch>

Activité adaptées proposées par <https://limitless.kleap.co>

Breakdance <https://www.jdsevents.ch/>

Balance board par <http://www.balanceboard.pro>

WaterJump pour les 30 ans de la fievre.ch

Danse Afro-Péruvienne <https://www.facebook.com/KillaKallpa>

Danse Hawaïenne par <https://instagram.com/aureliemya>

Escalade en juillet <https://www.instagram.com/thibvag>

Escrime par <https://escrime-lausanne.ch/>

Surf par <https://www.sharkslodge.com/>

Yoga Vinyasa <https://www.legrandy.org/> (Joelle)

Porté acrobatique par <https://angelscheerleaders.ch/>

Pure Jump par https://instagram.com/cc_purejump

Salsa Cubaine par <https://www.dancefloorgenevasalsa.ch>

Salsa par <https://salsamas.ch>

Street-workout par <https://www.sthenosmovement.ch>

Slackline par <https://www.facebook.com/groups/192514307581823>

Yoga Kids dès 10 ans et Hatha Vinyasa <https://totem.ch/yoga>

Yoga -9 ans, inversion et arm balance <https://www.nuevalunayoga.ch>



Télécharger le flyers de Lausanne sur Mer en PDF (inclus l'autorisation parentale ☼) ↑ www.bit.ly/FlyersLSM2023