



Programme 2024

DU 29 JUIN AU 14 JUILLET ET 7 AU 18 AOÛT, DU MERCREDI AU DIMANCHE

- ACTIVITÉS QUOTIDIENNES -

nautiques

INITIATIONS ✂ ≈

TOUS LES JOURS	15h	16h15	17h30	18h45
	Paddle géant dès 10 ans	Paddle géant dès 10 ans	Paddle géant dès 10 ans	Paddle géant dès 10 ans
	Paddle dès 12 ans	Paddle dès 12 ans	Paddle dès 12 ans	Paddle dès 12 ans
	Wakeboard , ski-nautique, kneeboard ou wakesurf , 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

PRÊT DE MATÉRIEL ✂

TOUS LES JOURS Gratuit et en continu de 14h15 à 19h45

Prêt de **Surf, Palmes, Masque et Tuba**

Une **Slackline**, une **balançoire flottante** et un **mur d'Escalade** sont à votre disposition en dessus de l'eau

Terrestre (gratuit, ouvert à tous et toutes)

INITIATIONS

TOUS LES JOURS	15h30	16h15	17h30	20h
	Acrobaties âge variable	Parkour dès 6 ans ⚠	Acrobaties âge variable	Aide au rangement Ouvert à tous

PRÊT DE MATÉRIEL ET/OU TERRAIN À DISPOSITION

TOUS LES JOURS En continu de 14h15 à 19h45

Acrobaties : Mini-trampoline, airtrack, tumbling et tapis de protection

Ballons et Raquettes : Foot, Basket, Rugby, Volley, Ping-Pong, Badminton, et Tennis

Escalade : Double mur de block de 6m x 4m

Bébés et enfants : Espace dédié pour les plus petit, plusieurs engins à roulettes, caisse à livre et jeux divers

Equilibre : Une sélection de balance board, slackline et d'engins d'équilibre pour tous les niveaux

Roulettes : Roller inline, Longboard, Skate, Snakeboard et Trottinette + Protections

Sauna : Lors des journées froides et/ou pluvieuses

Skimboard : Bassin de 25 mètres de long avec planche à disposition et barbotoire pour les plus jeunes

Street Workout structure durant le mois d'août et éléments pour faire des pièces droites tous les jours

Vélo électrique : 1h par jour et par personne, plusieurs models de chez velo49.ch

Divers : Echecs, Freesbee, Pétanque, Street Golf et Taboo

- activités spéciales -

JUN 29-30		15h	16h15	17h30	18h45
Samedi 29	Boxe dès 4 ans	Escalade dès 8 ans	Døds ouvert à tous ;	Døds ouvert à tous ;	
Dimanche 30	Escrime dès 3 ans	Escrime dès 3 ans	Breakdance dès 3 ans ;	Breakdance dès 3 ans ;	

En PLUS cette semaine

29-30 juin, présence de Surfin Balance (**balance board**) avec test et initiations en continu

JUILLET 3-7		15h	16h15	17h30	18h45
Mercredi 3	Cascade escrime defense dès 15 ans	Basket dès 10 ans	Breakdance dès 6 ans	AcroYoga Adultes	
Jeudi 4	Slackline ouvert à tous	Street workout dès 12 ans - sol	Jonglage dès 3 ans	Yoga dès 5 ans	
Vendredi 5	Basket dès 10 ans	Street workout dès 12 ans - sol	Baseball dès 8 ans	Baseball dès 8 ans	
Samedi 6	Boxe Thaï dès 4 ans	Baseball dès 8 ans	Waterjump dès 12 ans ☞ «	Waterjump dès 12 ans ☞ «	
Nocturne	Soirée DJ Sonora Selecta (Afro tropical) 19h-22h30. DJ Nate (Afro, rap, hip hop, dancehall) 22h30-00h30				
Dimanche 7	Ramping bébé et 123 soleil ouvert à tous ;	Feuille caillou ciseaux ouvert à tous ;	Feuille caillou ciseaux ouvert à tous ;	Feuille caillou ciseaux ouvert à tous ;	

En PLUS cette semaine

3-5, Quaterpipe, **tremplin et air bag**. Prenez vos engins à roulette pour sauter sur notre grand tapis gonflable (8m sur 7m) «

6 dès 18h30. Pôchouse, une **soupe de poisson** du lac préparé par la Guinguette pour les 10 ans de Lausanne à Table

6-7, le **Sinalco Skimboard Tour**, 4 terrains de skimboard, démonstration et matériel à disposition (report en cas de mauvais temps au 13-14)

JUILLET 10-14		15h	16h15	17h30	18h45
Mercredi 10	Pump Foil dès 16 ans ☞	Pump Foil dès 16 ans ☞	Wake Foil tracté dès 16 ans ~ ☞ -> 20h	AcroYoga adultes	
Jeudi 11	Surf dès 12 ans ☞	Street workout dès 12 ans - sol	Yoga Enfant dès 10 ans	Sunset Flow Yoga adultes	
Vendredi 12	Skimboard ouvert à tous	Street workout dès 12 ans - sol	Yoga Enfant dès 10 ans	Sunset Flow Yoga adultes	
Samedi 13	Boxe Thaï dès 4 ans	Aviron dès 10 ans ☞	Aviron dès 10 ans ☞	Aviron dès 10 ans ☞	
Dimanche 14	Escalade de bloc dès 10 ans	Escalade de bloc dès 10 ans	Yoga Enfant dès 10 ans	Sunset Flow Yoga adultes	

AOÛT 7-11		15h	16h15	17h30	18h45
Mercredi 7	Danse Jazz dès 6 ans	Mobility fusion parent - enfant dès 10 ans	Escalade dès 8 ans	Escalade dès 8 ans	
Jeudi 8	Skate adapté dès 4 ans (priorité ☞)	Street workout dès 12 ans - structure et sol	Yoga Enfant dès 10 ans	Sunset Flow Yoga adultes	
Vendredi 9	Skate adapté dès 4 ans (priorité ☞)	Street workout dès 12 ans - structure et sol	Yoga Enfant dès 10 ans	Sunset Flow Yoga adultes	
Samedi 10	Kickboxing dès 4 ans	Street workout dès 12 ans - structure et sol	Yoga Enfant dès 10 ans	Sunset Flow Yoga adultes	
Dimanche 11	Cheerleading dès 5 ans	Capoeira ouvert à tous	Capoeira sur l'eau ouvert à tous	Roda de Capoeira ouvert à tous	

En PLUS cette semaine

7-11 août : **Handi-paddle**, paddles adaptés pour les personnes en situation de handicap et à mobilité réduite. ☞ ☞ ☞

AOÛT 14 -18		15h	16h15	17h30	18h45
Mercredi 14	Skate adapté dès 4 ans (priorité ☞)	Karate Kyokushin dès 6 ans	Karate Kyokushin dès 6 ans	Pure Jump dès 16 ans	
Jeudi 15	Capoeira ouvert à tous	Street workout dès 12 ans - structure et sol	Surf dès 12 ans ☞	AcroYoga adultes	
Vendredi 16	Street workout dès 12 ans - structure et sol	Brésil Funk Axé Zumba dès 10 ans	Batucada Ouvert à tous	Danse Polynésienne dès 9 ans	
Samedi 17	Skate adapté dès 4 ans (priorité ☞)	Street Workout dès 12 ans ; Set and reps	Street Workout dès 12 ans ; Freestyle	Street Workout dès 12 ans ; Finales	
Nocturne	Cinémas : 20h Brice de Nice (7 ans). 22h30 Action Point (12 ans). Wake jusqu'à 22h30 « ~ ☞ puis démo				
Dimanche 18 ~	Escalade dès 8 ans	Escalade dès 8 ans	Aide aux rangements Ouvert à tous ♥ ♥ ♥		

Légendes

☞ nécessite une autorisation parentale pour les mineurs

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

♿ activité adaptée ou inclusive pour les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite

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

« réservé aux personnes maîtrisant très bien la discipline en question

⌋ compétition, participez ou venez voir

~ Le dernier jour, toutes les activités se terminent au plus tard à 17h30

Les activités spéciales sont proposées par :

Acroyoga par Acroctopus

Aviron par Lausanne Sports Aviron

Baseball par les Indians

Batucada par Prisioneiros Do Samba

Boxe, Boxe Thaï et Kickboxing par Ronin Carnage Global

Cheerleading par Angels Cheerleaders

Cascade escrime self defense par Academie cascade

Contest de Breakdance par JDS Events

Danse Polynésienne par Danse Sabyayala

Escalade de bloc par Totem

Escalade avec Grimper.ch

Escrime par Escrime Lausanne

Feuille caillou ciseaux par le collectif Areriroru

Handi-paddle par HandiSport

Jonglage et Yoga par Nico Flow

Karate Kyokushin par Ichigeki Academy

Pure Jump par Pure Jump Lausanne

Pump foil et Wake foil par Indiana

Street-workout par Sthenos Movement

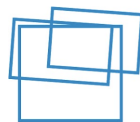
WaterJump par la Fievre

Yoga enfant et Sunset Flow Yoga par Totem



Lausanne sur Mer vous est proposé par la

[Rejoindre l'événement sur FB](#)



FASL

FONDATION POUR
L'ANIMATION
SOCIOCULTURELLE
LAUSANNOISE

Vos questions
sur WhatsApp
[+41774741352](https://www.whatsapp.com/channel/00291111111111111111)

