

# Programme 2025

14H15 BIENVENUE  
14H30 INSCRIPTION INITIATIONS + PRÊT DE MATÉRIEL  
20H RANGEMENT + FIN



## Dans l'eau ou au dessus ✳

INITIATIONS (5 chf. Dès 19 ans, 10 chf).

 Mercredi à dimanche	15h	16h15	17h30	18h45
	<b>Paddle géant</b> dès 10 ans	<b>Paddle géant</b> dès 10 ans	<b>Paddle géant</b> dès 10 ans	<b>Paddle géant</b> dès 10 ans
	<b>Paddle parent-enfant</b> dès 4 ans accompagné	<b>Paddle</b> dès 12 ans	<b>Paddle Polo</b> dès 12 ans	<b>Paddle</b> dès 12 ans
<b>Wakeboard, ski-nautique ou wakesurf</b> , en continu toutes les 15 minutes de 15h à 20h dès 12 ans				
Les Dimanches	15h	16h15	17h30	18h45
	<b>Apnée Mermaiding</b> dès 12 ans	<b>Apnée Mermaiding</b> dès 12 ans	<b>Apnée Mermaiding</b> dès 12 ans	<b>Apnée Mermaiding</b> dès 12 ans
6 au 10 août	<b>Handipaddle</b> pour les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite, en continu de 14h00-20h dès 12 ans, sur inscription			

## ESPACE ET MATÉRIEL GRATUIT

Surf, Palmes, Masque, Tuba et Frite. Une Slackline, un toboggant flottant et un mur d'Escalade en dessus de l'eau

✳ les initiations et le prêt de matériel nécessitent une autorisation parentale pour les mineurs.

## SUR TERRE GRATUIT

INITIATIONS

Mercredi à dimanche	14h45	16h15	17h30	18h45
	<b>Echauffement</b> pour tous	<b>Parkour</b> dès 6 ans *	<b>Acrobaties</b> dès 6 ans	<b>Street Workout</b> dès 12 ans
Mercredi + dimanche	15h	16h15	17h30	
	Cours de <b>mini-rampe</b> en skateboard dès 6 ans.			

## ESPACE ET MATÉRIEL

**Acrobaties** : Mini-trampoline, airtrack, tumbling et booster

**Equilibre** : Une sélection de balance board et slackline

**Roulettes** : Inline, longboard, waveboard et minirampe

**Traditionnel** : Foot, basket, rugby, volley, ping-pong, badminton et tennis

**Divers** : Echecs, freesbee, pétanque, pogo-stick, street golf et taboo

**Enfants** : Engins d'équilibre, caisse à livres et jeux

**Barbotoir** : Plan d'eau peu profond (20cm)

**Sauna** : Lors des journées froides ou pluvieuses

**Skimboard** : planches et bassin de 15 mètres

**Street Workout** : Structure complète

\* Durée 1h30, cours itinérant avec départ et retour à l'accueil, prévoir des chaussures fermées et à boire

## INITIATIONS SPÉCIALES GRATUITES

JUIN		15h	16h15	17h30	18h45
Samedi 28	<b>Hip Hop</b> dès 9 ans	<b>Danse Moderne / Capoeira</b> dès 12 ans / ouvert à tous	<b>Capoeira sur l'eau</b> ouvert à tous	<b>Roda Capoeira</b> ouvert à tous	
Dimanche 29	<b>Disc Golf</b> dès 8 ans	<b>Disc Golf</b> dès 8 ans	<b>Contest Breakdance</b> dès 3 ans	<b>Contest Breakdance</b> dès 3 ans	
JUILLET		15h	16h15	17h30	18h45
Mercredi 2	<b>Aérial - Cerceau</b> dès 6 ans	<b>Aérial - Tissu aérien</b> dès 6 ans	<b>Aérial</b> dès 6 ans	<b>Samourai Katana</b> dès 10 ans	
Jeudi 3	<b>Jiu-jitsu brésilien</b> dès 10 ans	<b>Vinyasa et Yin Yoga</b> dès 15 ans	<b>Tricking / Tumbling</b> dès 12 ans niveau avancé	<b>Acroyoga</b> dès 16 ans	
Vendredi 4	<b>Pogo Stick</b> dès 6 ans	<b>Cornhole</b> dès 3 ans	<b>Cornhole</b> dès 3 ans	<b>Cornhole</b> dès 3 ans	
Samedi 5	<b>Scoot Pump (Foil)</b> dès 10 ans ✳	<b>Cheerleading</b> dès 8 ans	<b>Scoot Pump (Foil)</b> dès 10 ans ✳	<b>Scoot Pump (Foil)</b> dès 10 ans ✳	
Dimanche 6	<b>Scoot Pump (Foil)</b> dès 10 ans ✳	<b>Scoot Pump (Foil)</b> dès 10 ans ✳	<b>Scoot Pump (Foil)</b> dès 10 ans ✳	<b>Scoot Pump (Foil)</b> dès 10 ans ✳	
Mercredi 9	<b>Boxe</b> dès 4 ans	<b>Flag Football (foot US)</b> dès 10 ans	<b>Boxe Thaï</b> dès 4 ans	<b>Kick Boxing</b> dès 4 ans	
Jeudi 10	<b>Jiu-jitsu brésilien</b> dès 10 ans	<b>Vinyasa et Yin Yoga</b> dès 15 ans	<b>Jonglage</b> dès 3 ans	<b>Acroyoga</b> dès 16 ans	
Vendredi 11	<b>Kids Yoga</b> dès 10 ans	<b>Kids Yoga</b> dès 10 ans	<b>Sunset Flow Yoga</b> dès 16 ans	<b>Sunset Flow Yoga</b> dès 16 ans	
Samedi 12	<b>Danse Polynésienne</b> (démon)	<b>Danse Polynésienne</b> dès 9 ans	<b>Danse colombienne</b> dès 12 ans	<b>Danse colombienne</b> dès 12 ans	
Nocturne DJ	<b>Kumbayé, Pico Sound system</b> avec DJ's set. Jusqu'à 1h30 du matin				
Dimanche 13	<b>Catch</b> dès 8 ans	<b>Catch</b> dès 12 ans	<b>Rueda de cumbia / Jam</b> ouvert à tous	<b>Rueda de cumbia / Jam</b> ouvert à tous	
août		15h	16h15	17h30	18h45
Mercredi 6	<b>Roundnet</b> dès 10 ans	<b>Cornhole</b> dès 3 ans	<b>Lutte Suisse</b> dès 6 ans	<b>PureJump</b> dès 10 ans	
Jeudi 7	<b>Jiu-jitsu brésilien</b> dès 10 ans	<b>Foot Géant</b> dès 4 ans	<b>Tricking / Tumbling</b> avancé dès 12 ans	<b>Acroyoga</b> dès 16 ans	
Vendredi 8	<b>Aérial - Tissu aérien</b> dès 6 ans	<b>Aérial</b> dès 6 ans	<b>Aérial</b> dès 6 ans	<b>Aérial</b> dès 6 ans	
Samedi 9	<b>Escrime</b> dès 3 ans	<b>Cheerleading</b> dès 8 ans	<b>Escrime</b> dès 3 ans	<b>Escrime</b> dès 3 ans	
Dimanche 10	<b>Boxe</b> dès 4 ans	<b>Boxe Thaï</b> dès 4 ans	<b>Døds contest</b> dès 10 ans	<b>Saut du ponton</b> dès 12 ans	
Mercredi 13	<b>Kick Boxing</b> dès 4 ans	<b>Boxe Thaï</b> dès 4 ans	<b>Lutte Suisse</b> dès 6 ans	<b>Samourai Katana</b> dès 10 ans	
Jeudi 14	<b>Jiu-jitsu brésilien</b> dès 10 ans	<b>Roundnet</b> dès 10 ans	<b>Freebord</b> dès 10 ans	<b>Acroyoga</b> dès 16 ans	
Vendredi 15	<b>Kids Yoga</b> dès 10 ans	<b>Kids Yoga</b> dès 10 ans	<b>Sunset Flow Yoga</b> dès 16 ans	<b>Sunset Flow Yoga</b> dès 16 ans	
Samedi 16	<b>Aérial - Pole</b> dès 6 ans	<b>Aérial - Pole</b> dès 6 ans	<b>Contest Street Workout</b> dès 12 ans	<b>Contest Street Workout</b> dès 12 ans	
Nocturne Cinémas	22h00-23h45 <b>Brice de Nice</b> (7 ans), 23h45-01h10 <b>Action Point</b> (12 ans)				
Dimanche 17	<b>Paddle challenge</b> et <b>waterslide</b> de 14h30 à 17h. Les autres activités sont fermées pour rangement.				

Au plaisir de vous retrouver bientôt à la mer pour la 24<sup>ème</sup> édition de Lausanne sur Mer!