

Lausanne sur Mer

Programme 2025

DU 28 JUIN AU 13 JUILLET ET DU 6 AU 17 AOÛT, DU mercredi au dimanche

14H15 **BIENVENUE**
 14H30 **INSCRIPTION INITIATIONS + matériel et terrain en libre accès**
 20H **RANGEMENT + FIN**

Dans l'eau ou au dessus ✳

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

	15h	16h15	17h30	18h45
Mercredi à dimanche	Paddle géant dès 10 ans, 7 personnes maximum			
	Paddle parent-enfant dès 4 ans accompagné	Paddle polo dès 12 ans	Joutes Paddle dès 12 ans	Paddle parent-enfant dès 4 ans accompagné
	Wakeboard, ski-nautique ou wakesurf Annulée pour une durée indéterminée. La machine est actuellement en attente de réparation			
Les dimanches	Apnée Mermaiding dès 10 ans	Apnée Mermaiding dès 10 ans	Apnée Mermaiding dès 10 ans	Apnée Mermaiding dès 10 ans
6 au 10 août	Handipaddle 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 toboggan **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

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

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 tabou

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 GRATUIT

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

LES ACTIVITÉS SONT PROPOSÉES PAR :

Acroyoga par Acroctopus

Aérial par Aerial Spirit

Cornhole par Lausanne Cornhole

Cheerleading par Angels Cheerleaders

Catch par Swiss Power Wrestling

Contest de Breakdance par JDS Events

Danse hip hop et moderne par Open Mouvement

Disc Golf par DGLC

Escrime par Cercle des armes de Lausanne

Handi-paddle par HandiSport

Boxe, Boxe Thai et Kick Boxing par Ronin Carnage

Samourai Katana par Bujutsukai

Tout le reste est proposé par Lausanne sur Mer



Jiu-jitsu brésilien par Fight District

Kumbayé par le collectif La Mana

Lutte par le Club des lutteurs de Lsne et environ

Pure Jump par Pure Jump Lausanne

Roundnet par Roundnet Club Lausanne

Street workout par Sthenos Movement

Tricking / tumbling par jules_orca

Yoga par Totem

Mini-rampe en skate par la Fièvre

Danse Polynésienne par Danses Abya Yala

Vinyasa et Yin Yoga par Ludmila Bueno

Scoot Pump (trottinette Foil) par Narval

Des questions ? Découvrez notre **fonctionnement**

Encore ? **On te répond sur WhatsApp** au +41 77 474 13 52

La 24^{ème} édition de Lausanne sur Mer vous est proposée par la

FASL FONDATION POUR L'EDUCATION CULTURELLE LAUSANNOISE