

## Initiations nautiques ☼ ≈

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

LES DIMANCHES	15h	16h15	17h30	18h45
	<b>Apnée</b> <b>Mermaiding</b> dès 12 ans	<b>Apnée</b> <b>Mermaiding</b> dès 12 ans	<b>Apnée</b> <b>Mermaiding</b> dès 12 ans	<b>Apnée</b> <b>Mermaiding</b> dès 12 ans

9-13 août : # Handi-paddle, paddles adaptés pour les personnes en situation de handicap et à mobilité réduite. + info [ici](#)

## Prêt de matériel nautique ☼

TOUS LES JOURS	En continu de 14h15 à 19h45
Prêt gratuit de <b>Surf</b> , <b>Skimboard</b> (dès le 12 juillet), et <b>Palmes</b> , <b>Masque</b> et <b>Tuba</b>	
En plus : une <b>Slackline</b> , une <b>plateforme flottante</b> et un <b>mur d'Escalade</b> sont à votre disposition en dessus de l'eau	

## Initiations terrestres

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

## Prêt de matériel terrestre

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

## Activités spéciales

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

Dimanche 9	<b>Slackline</b> dès 12 ans	<b>Danse de Polynésie</b> dès 10 ans	<b>Danse de Polynésie</b> dès 10 ans	<b>Salsa Cubaine</b> 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: **Action Point** 20h puis **Nuit de la Glisse** à 22h) jusqu'à minuit ★

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

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

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

19 août : **Nocturne** avec soirée DJ et compétition de **Street-workout**, jusqu'à minuit ★

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 ou inclusive 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 au mieux au démontage

**Les activités spéciales sont données par :**

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

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

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

**Aviron** par <http://lsaviron.ch/>

**Boxe et Boxe Thaïlandaise** par <https://www.ronincg.ch/>



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

**Brésil Funk Axé Zumba** par <https://www.facebook.com/Beabahia>

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

**WaterJump** pour les 30 ans de [la fievre.ch](http://www.lafievre.ch)

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

**Danse Tahitienne de Polynésie** 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.legrandv.org/> (Joelle)

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

**Pure Jump** par [https://instagram.com/\\_cc\\_purejump\\_](https://instagram.com/_cc_purejump_)

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

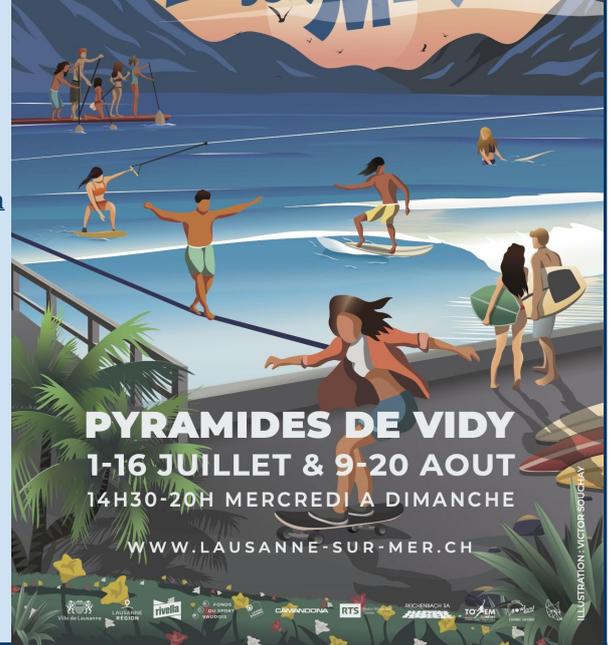
**Salsa** par <https://salsamas.ch>

**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](http://www.bit.ly/FlyersLSM2023)