

# CENTRE AQUATIQUE

## ATELIERS

### PISCINE OLYMPIQUE

NATATION ARTISTIQUE <b>FLNS</b>	11:00 - 14:00
BAPTÊMES DE PLONGÉE <b>FLASSA</b>	13:00 - 17:00
WATER-POLO <b>FLNS</b>	14:00 - 16:00
RUGBY AQUATIQUE <b>FLASSA</b>	14:00 - 17:00

### BASSIN INITIATION

INITIATION À L'APNÉE <b>FLASSA</b>	14:00 - 17:00
MERMAIDING <b>FLASSA</b>	14:00 - 17:00

### BASSIN DE PLONGEON

PLONGEON <b>KVL</b>	14:00 - 15:00
---------------------	---------------

## COURS AQUATIQUES

INSCRIPTION SUR PLACE (NB. DE PLACES LIMITÉ)

### PISCINE OLYMPIQUE

AQUA-JOGGING	11:00 - 11:30
--------------	---------------

### BASSIN SPORTS & SANTÉ

AQUA-FIT	12:00 - 12:30
AQUA-FIT	12:45 - 13:15
AQUA-BIKE	13:45 - 14:15
AQUA-BIKE	14:30 - 15:00
AQUA-CIRCUIT	15:30 - 16:00
AQUA-CIRCUIT	16:15 - 16:45

## CENTRE DE DÉTENTE

**AUFGUSS / PEELING**  
NB. DE PLACES LIMITÉ

11:30 / 13:00 / 14:30 / 15:30

## GYMNASE

### ATELIERS GYMNASE

HANDBALL <b>FLH</b>	11:00 - 17:00
BASKETBALL <b>FLBB</b>	11:00 - 17:00
BADMINTON <b>FELUBA</b>	11:00 - 17:00

**DÉMONSTRATION BADMINTON**  
**FELUBA 14:30 - 15:00**

## ARENA

### ATELIERS ARENA

TRIATHLON <b>FLTRI</b>	11:00 - 17:00
GYMNASTIQUE <b>FLGYM</b>	11:00 - 17:00
KIDS GYM <b>COQUE</b>	11:00 - 17:00
ATHLÉTISME <b>FLA</b>	14:00 - 17:00

## MUR D'ESCALADE

### ATELIERS ESCALADE

MUR D'ESCALADE	11:00 - 17:00
BOULDERWALL	11:00 - 17:00
SLACKLINE	11:00 - 17:00
ATELIER <b>FLERA</b>	11:00 - 17:00

## STUDIO COURS SPORTIFS

### STUDIO

SALLE DE MUSCULATION / FITNESS  
À PARTIR DE 16 ANS

ENTRAÎNEMENT LIBRE 11:00 - 17:00

### COURS

INSCRIPTION SUR PLACE (NB. DE PLACES LIMITÉ)  
SALLE DES COURS SPORTIFS  
À PARTIR DE 16 ANS

GROUP CYCLE	12:00 - 12:30
PILATES	12:45 - 13:15
YOGA	13:45 - 14:15
BODY SHAPE	14:30 - 15:00
GROUP CYCLE	15:30 - 16:00
BACK FIT	16:15 - 16:45

## TENNIS DE TABLE - INDIACA

### ATELIERS

TENNIS DE TABLE / INDIACA

TENNIS DE TABLE FLTT	11:00 - 17:00
INDIACA IFL	11:00 - 17:00

## AMPHITHÉÂTRE

THÉÂTRE DE JONGLAGE	12:30 - 13:15
SPECTACLE DE MAGIE	14:00 - 15:00

## ARTS MARTIAUX

### ATELIERS

DOJO

KARATÉ FLAM	11:00 - 17:00
KRAV MAGA FLAM	11:00 - 17:00
JUDO FLAM	11:00 - 17:00

### DÉMONSTRATION JUDO

FLAM 14:15 / 15:15 / 16:15

### DÉMONSTRATION KARATÉ

FLAM 15:00 - 15:30

### DÉMONSTRATION KRAV-MAGA

FLAM 15:30 - 15:45

## KIDS AREA

### ATELIERS

AIRE DE JEUX

MINIGOLF	11:00 - 17:00
BATEAU DE PIRATES	11:00 - 17:00
STAND DE TIR SUPERGOAL	11:00 - 17:00
FACE PAINTING	11:00 - 17:00
TATTOO	11:00 - 17:00
CIRQUE	11:00 - 17:00
CHANTIER DE BRIQUES	11:00 - 17:00

## HPTRC

### PRÉSENTATION

"HIGH PERFORMANCE TRAINING  
& RECOVERY CENTER"

INSCRIPTION ET DÉPART: INFOPOINT

VISITE GUIDÉE (FR) LIHPS	11:30
VISITE GUIDÉE (LUX) LIHPS	13:30
VISITE GUIDÉE (FR) LIHPS	15:30