

# 10 ans de ti dour

30 mars au 1<sup>er</sup> avril

## programme

tarif 4 €  
Gratuit - 4 ans

Les entrées du vendredi soir  
seront reversées à l'UNICEF

vendredi  
30 mars

Bassin sportif : 3 lignes  
réservées aux nageurs

A partir de 18h

soirée son  
et lumières

Le groupe **pop-lux**  
Electro-pop et pop-rock (hall d'entrée)

DJ de la société **platine**  
Jeux de lumières (bassins)

18h45

**aquafriqua-latino**  
cours d'aquagym géant aux rythmes  
latins et africains.

20h

**sirènes lannionaises**  
ballet de natation synchronisée

espace  
forme

vendredi

19h30: **u bound**

20h30: **zumba**

samedi  
31 mars

Bassin sportif : fermé aux  
nageurs le samedi

Visites de la partie technique  
à partir de 14h30. Gratuit.

De 10h à 12h

initiations au

Stand up paddle  
Paddle board  
Sauvetage aquatique

Ces activités s'adressent aux enfants ainsi qu'aux adultes

**ti ploufs**

Parcours et ateliers  
Ces activités s'adressent aux enfants - 10 ans

De 14h30 à 17h45

**structure gonflable**  
et parcours et challenges

**mata hari**

Concert de musique

De 17h30 à 18h

**démonstration**

des nageurs du Club de Lannion Natation

dimanche  
1<sup>er</sup> avril

Bassin sportif : 3 lignes  
réservées aux nageurs le matin

De 9h30 à 12h30

Baptêmes de **plongée** (15 min)  
A partir de 10 ans (autorisation parentale).  
Pré-inscription à la piscine dès le 22/03.

Fil rouge **natation**  
Venez battre le record de longueurs  
de bassin (180 km).

De 14h30 à 18h

**grande chasse  
aux n'oeufs**

Venez résoudre 9 énigmes en  
échange d'œufs de Pâques!

**triathlon indoor**

Venez essayer d'enchaîner les 3  
disciplines du triathlon  
(prévoir chaussures de running propres)

en accès libre tout le week-end  
Cours découverte, initiation machines...

dimanche

10h15: **fit boxing**

11h: **abdos-fessiers**

15h: **body zen**

16h: **stretching**

samedi

10h15: **total body**

11h: **afro latino**

15h: **fit boxing**

16h: **caf**

