



Programme des activités

N'hésitez pas à nous contacter pour tout complément d'information. Le prix de participation de chaque activité inclut la collation/le repas, **et tout le matériel nécessaire pour l'activité** ou encore l'hébergement.

Décembre 2019

Activités régulières

Les lundis	Les mardis	Les mercredis
Badminton Badminton Club de Lausanne - Malley 15h00 – 16h30 (ou 14h30 à SPort'ouverte) 	Nature et découverte Découverte de la région, visitez tout en marchant.  9h30 – 16h30 Rdv à SPort'ouverte	Yoga 10h00 à 11h00 pas de séance le 25.12.19  Initiation pour un bien-être physique et mental, locaux de SPort'ouverte Fitness De 14h à 17H30 Salle de musculation, cardio-training, locaux de SPort'ouverte  Voile pas de séance le 10 et 25.12.19 De 14h à 17H30 Rdv au port de Vidy. Inscriptions Philippe 
Sans inscription préalable participation : Fr 2.- Pierre 079 217 36 42 ou 021 624 00 64 Séverine 077 441 61 21 Philippe 076 574 00 64 Accueil et informations sur rdv avec Pierre, pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités. Bienvenue à toutes et à tous !		

Jeudi 5 décembre	Samedi 21 Décembre
Sortie escalade en salle  La dernière de l'année, venez taquiner la paroi. Infos et inscriptions, contactez Philippe Fr 10.- pique-nique inclus	Sports en salle  Se dépenser physiquement avant de partager un repas convivial. Infos et inscriptions pour l'activité et le repas, contactez Jules MERRY CHRISTMAS & HAPPY NEW YEAR Repas de fin d'année de 18h à 22h,
Inscription obligatoire pour les sorties journées Philippe 076 574 00 64 Jules 076 758 74 44	

Activités spéciales