

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.

Octobre 2020

Activités régulières

lundi	mardi	Mercredi matin	mercredi après-midi
<p>Fitness De 10h à 12H30</p>  <p>Musculation encadrée par coach professionnel, locaux de SPort'ouverte</p> <p>Badminton</p>  <p>Badminton Club de Lausanne - Malley 14h30 – 16h00 sur inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42</p>	<p>Nature et découverte</p> <p>Découverte de la région, visitez tout en marchant. 9h30 – 16h30 Rdv à SPort'ouverte</p>  <p>sur inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64</p>	<p>Yoga</p> <p>10h00 – 11h00 à SPort'ouverte Initiation pour un bien-être physique et mental, locaux de SPort'ouverte</p>  <p>sur inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42</p>	<p>Gym douce/cardio-training De 14h à 16H30 locaux de SPort'ouverte</p>  <p>sur inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42</p> <p>Voile De 14h à 17H30 Rdv au port de Vidy</p>  <p>pas de voile le 28.10.20 sur inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64</p>

Participation : CHF 2.- Séverine 077 441 61 21 Philippe 076 574 00 64 Pierre 079 217 36 42 ou 021 624 00 64

Accueil et informations sur rdv avec Pierre, pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités. Bienvenue à toutes et à tous !

Activités spéciales

Jeudi 8 octobre	Jeudi 22 octobre
<p>Sortie escalade</p> <p>Dernière grimpe en extérieur pour tous les amateurs</p>  <p>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</p> <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p>Sortie randonnée</p> <p>Un cadre bucolique avec une vue panoramique.</p>  <p>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</p> <p>10 CHF pique-nique inclus</p>

Inscriptions obligatoires pour le séjour et les sorties journées auprès de Philippe 076 574 00 64/ Séverine 077 441 61 21 .