

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.

Septembre 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 15h00 – 16h30 (ou 14h30 à SPort'ouverte) sur inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42</p>	<p>Nature et découverte</p> <p>Découverte de la région, visitez tout en marchant.</p> <p>9h30 – 16h30 Rdv à SPort'ouverte</p>  <p>sur inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</p>	<p>Yoga</p> <p>10h00 – 11h00 à SPort'ouverte</p> <p>Initiation pour un bien-être physique et mental, locaux de SPort'ouverte</p> <p>Pas de séance le 2, 9 et 30 septembre</p> 	<p>Gym douce/cardio-training</p> <p>De 14h à 16H30 locaux de SPort'ouverte</p>   <p>Voile</p> <p>De 14h à 17H30 Rdv au port de Vidy</p>  <p>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 3 septembre	Jeudi 10 au dimanche 13 septembre	Jeudi 17 septembre
<p>Sortie escalade</p> <p>Le plein de sensation dans un cadre idyllique.</p>  <p>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</p> <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p>Séjour</p> <p>Un lieu privilégié pour les amoureux de la nature et des activités de plein air.</p>   <p>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</p> <p>40 CHF nuitées et repas inclus</p>	<p>Sortie randonnée</p> <p>Ascension et en contrepartie une vue à couper le souffle!</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 .