

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.

Janvier 2021

Ce programme peut être modifié chaque semaine au regard de la situation sanitaire. Merci de consulter notre site www.sportouverte.ch

lundi		mardi		Mercredi matin		mercredi après-midi	
 Fitness De 10h à 12H30  Musculation encadrée par un coach professionnel, locaux de SPort'ouverte  Badminton 14h30 – 16h00  Club de Lausanne - Malley  Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42		Nature et découverte Découverte de la région, visitez tout en marchant. 9h30 – 16h30 Rdv à SPort'ouverte  Inscriptions auprès de Philippe 0765740064		Yoga Initiation pour un bien-être physique et mental, locaux de SPort'ouverte 10h00 – 11h00 à SPort'ouverte  Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21		Gym douce/cardio-training De 14h à 16H30 locaux de SPort'ouverte   Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21 Badminton 15h30 – 16h30 Badminton Club de Lausanne - Malley Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42	
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 !							
Jeudi 7 janvier		Jeudi 14 janvier		Jeudi 21 janvier		Jeudi 28 janvier	
Sortie ski de randonnée  Assouvir des envies de liberté dans un décor immaculé Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21		Sortie ski alpin  Chasse- neige ou descente en pleine neige Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64		Sortie Ski alpin  Profiter de l'air frais sur les lattes Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21		Sortie pleine lune  Marche dans la neige sous le reflet de la pleine lune Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64	
10 CHF pique-nique inclus		10 CHF pique-nique inclus		10 CHF pique-nique inclus		10 CHF pique-nique inclus	
Inscriptions obligatoires pour le séjour et les sorties journées auprès de Philippe 076 574 00 64/ Séverine 077 441 61 21 .							

Activités régulières

Activités spéciales