

# 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.

Février 2021

Ce programme peut être modifié chaque semaine au regard de la situation sanitaire. Merci de consulter notre site [www.sportouverte.ch](http://www.sportouverte.ch)

lundi	mardi	Mercredi matin	mercredi après-midi
 <b>Fitness De 10h à 12H30</b>  Musculation encadrée par un coach professionnel, locaux de SPort'ouverte  <b>Badminton 14h30 – 16h00</b>  Club de Lausanne - Malley  <b>Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42</b>	<b>Nature et découverte</b> Découverte de la région, visitez tout en marchant. <b>9h30 – 16h30</b> Rdv à SPort'ouverte  <b>Inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64</b>	<b>Yoga</b> Initiation pour un bien-être physique et mental, locaux de SPort'ouverte <b>10h00 – 11h00</b> à SPort'ouverte  <b>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</b>	<b>Gym douce/cardio-training</b> De 14h à 16H30 locaux de SPort'ouverte   <b>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</b> <b>Badminton 15h30 – 16h30</b> Badminton Club de Lausanne - Malley <b>Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42</b>

Activités régulières

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 4 février	Jeudi 11 janvier	Jeudi 18 février	vendredi 19 février	Jeudi 25 février
<b>Sortie raquettes</b>  Raquettes aux pieds pour une bonne montée <b>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</b> <b>10 CHF pique-nique inclus</b>	<b>Sortie ski de rando</b>  Peau de phoque, toujours un plaisir <b>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</b> <b>10 CHF pique-nique inclus</b>	<b>Sortie ski de rando</b>  Peau de phoque, on remet ça <b>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</b> <b>10 CHF pique-nique inclus</b>	<b>Sortie luge</b>  Plaisir de la descente sans effort <b>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</b> <b>10 CHF pique-nique inclus</b>	<b>Sortie ski de rando</b>  Jamais deux sans trois <b>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</b> <b>10 CHF pique-nique inclus</b>

Activités spéciales

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