









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.


Mars 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	Activités régulières
 <p>Fitness De 10h à 12H30</p>  <p>Musculation encadrée par un coach professionnel, locaux de SPort'ouverte</p>  <p>Badminton 14h30 – 16h00</p>  <p>Club de Lausanne - Malley</p>  <p>Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42</p>	<p>Nature et découverte Découverte de la région, visitez tout en marchant.</p> <p>9h30 – 16h30 Rdv à SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Philippe 0765740064</p>	<p>Yoga Initiation pour un bien-être physique et mental, locaux de SPort'ouverte</p> <p>10h00 – 11h00 à SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</p>	<p>Gym douce/cardio-training De 14h à 16H30 locaux de SPort'ouverte</p>   <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</p>	

Participation : CHF 2.- Séverine 077 441 61 21 Philippe 076 574 00 64 Emmanuel 076 758 74 44 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 mars	Jeudi 11 mars	Jeudi 18 mars	Jeudi 25 mars	Activités spéciales
<p>Sortie ski alpin débutant</p>  <p>Le planté de bâton pour évoluer en toute tranquillité et en toute sécurité</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</p> <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p>Sortie ski de rando</p>  <p>La peau de phoque, c'est la liberté en pleine nature</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</p> <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p>Sortie luge</p>  <p>S'élaner et on se laisse glisser</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Emmanuel 076 758 74 44</p> <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p>Sortie ski de rando</p>  <p>Une nature si belle que l'on remet ça</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/ Emmanuel 076 758 74 44.