

# 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](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 0765740064</b>		<b>Yoga</b> Initiation pour un bien-être physique et mental, locaux de SPort'ouverte <b>10h00 – 11h00 à SPort'ouverte</b>  <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>		Activités régulières
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 <b>Accueil et informations sur rdv avec Pierre, pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités. Bienvenue à toutes et à tous !</b>								
Jeudi 4 mars		Jeudi 11 mars		Jeudi 18 mars		Jeudi 25 mars		
<b>Sortie ski alpin débutant</b>  Le planté de bâton pour évoluer en toute tranquillité et en toute sécurité <b>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</b>		<b>Sortie ski de rando</b>  La peau de phoque, c'est la liberté en pleine nature <b>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</b>		<b>Sortie luge</b>  S'élaner et on se laisse glisser <b>Infos et inscriptions, contactez Emmanuel 076 758 74 44</b>		<b>Sortie ski de rando</b>  Une nature si belle que l'on remet ça <b>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</b>		Activités spéciales
<b>10 CHF pique-nique inclus</b>		<b>10 CHF pique-nique inclus</b>		<b>10 CHF pique-nique inclus</b>		<b>10 CHF pique-nique inclus</b>		
<b>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.</b>								