














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.

Avril 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>	
<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</p> <p>Accueil et informations sur rdv avec Pierre, pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités. Bienvenue à toutes et à tous !</p>				
Jeudi 1er avril	Jeudi 15 avril	Jeudi 22 avril	Jeudi 29 avril	Activités spéciales
<p>Sortie ski alpin débutant</p>  <p>On se familiarise avec les premières descentes</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Emmanuel 076 758 74 44</p>	<p>Sortie ski de randonnée</p>  <p>Une dernière montée pour une descente magique</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</p>	<p>Sortie randonnée</p>  <p>Sortir au grand air pour en finir avec les longues journées d'hiver.</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</p>	<p>Sortie escalade</p>  <p>Les obstacles sont faits pour être surmontés</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</p>	
10 CHF pique-nique inclus	10 CHF pique-nique inclus	10 CHF pique-nique inclus	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.</p>				