













# 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.

Octobre 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
 <p><b>Fitness De 10h à 12H30</b></p>  <p>Musculation encadrée par un coach professionnel, locaux de Sport'ouverte</p> <p> <b>Badminton 14h30 – 16h00</b></p>  <p>Club de Lausanne - Malley</p> <p> <b>Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Patrick 076 758 74 44</b></p>	<p><b>Nature et découverte</b> Découverte de la région, visitez tout en marchant.</p> <p><b>9h30 – 16h30</b> Rdv à Sport'ouverte</p>  <p><b>Inscriptions auprès de Philippe 0765740064</b></p>	<p><b>Yoga</b> Initiation pour un bien-être physique et mental, locaux de Sport'ouverte</p> <p><b>10h00 – 11h00 à Sport'ouverte</b></p>  <p><b>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</b></p>	<p><b>Gym douce/cardio-training de 14h à 16H30</b> locaux de Sport'ouverte</p>   <p><b>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</b></p> <p><b>Voile de 14h à 17H30</b> Rdv au port de Vidy.</p>  <p><b>Inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64</b></p>
<p><b>Participation : CHF 2.- Séverine 077 441 61 21 Philippe 076 574 00 64 Patrick 076 758 74 44 Pierre 079 217 36 42 ou 021 624 00 64</b></p> <p><b>Accueil et informations sur rdv avec Pierre, pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités. Bienvenue à toutes et à tous !</b></p>			
<p><b>Jeudi 14 octobre</b></p> <p><b>Sortie canoë fondue</b></p>  <p>Venez profiter des premières couleurs d'automne agrémenté d'une fondue</p> <p><b>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</b></p> <p><b>10 CHF pique-nique inclus</b></p>		<p><b>Jeudi 21 octobre</b></p> <p><b>Sortie randonnée</b></p>  <p>Pause méritée tout en contemplant la vue</p> <p><b>Infos et inscriptions, contactez Patrick 076 758 74 44</b></p> <p><b>10 CHF pique-nique inclus</b></p>	
<p><b>Inscriptions obligatoires pour le séjour et les sorties journées auprès de Philippe 076 574 00 64/ Séverine 077 441 61 21/ Patrick 076 758 74 44.</b></p>			

Activités régulières

Activités spéciales