

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.

Septembre 2021

Ce programme peut être modifié chaque semaine au regard de la situation sanitaire. Merci de consulter notre site www.sportouverte.ch

Activités régulières

Les lundis	Les mardis	Les mercredis matins	Les mercredis après-midi
 Fitness de 10h à 12H30  Musculation encadrée par un coach professionnel, locaux de SPORt'ouverte  Badminton 14h30 – 16h00  Club de Lausanne - Malley  Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Patrick 076 758 74 44	Nature et découverte Découverte de la région, visitez tout en marchant. 9h30 – 16h30 Rdv à SPORt'ouverte  Inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64	Yoga Initiation pour un bien-être physique et mental, locaux de SPORt'ouverte 10h00 – 11h00 à SPORt'ouverte  Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21	Gym douce/cardio-training de 14h à 16H30 locaux de SPORt'ouverte   Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21  Voile de 14h à 17H30 Rdv au port de Vidy. Inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64 Pas de voile le 08.09.21

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

Accueil et informations sur rdv avec Pierre, pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités. Bienvenue à toutes et à tous !

Activités spéciales

Jeudi 16 septembre	Vendredi 24 et samedi 25 septembre	Jeudi 30 septembre
Sortie nautique   Avec ou sans voile, chacun à son rythme Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21	Séjour randonnée  Nuit en refuge pour une reconnexion avec la nature Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64	Escalade  La dernière en extérieure pour les motivés Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21
10 CHF repas et hébergement inclus	20 CHF pique-nique inclus	10 CHF pique-nique inclus