

Programme des activités



Septembre 2022

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.

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

Accueil et informations sur rdv avec Pierre (079 217 36 42 ou 021 624 00 64) ou Manu (076 758 74 44) pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités.

Bienvenue à toutes et à tous ! Déménagement ch. des Avelines 4, Lausanne : du 27 au 30.09 : pas d'activités

| Les lundis | Les mardis | Les mercredis matins | Les mercredis après-midi |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 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 Manu 076 758 74 44 Participation : 2 CHF | <p>Nature et découverte Découverte de la région, visitez tout en marchant. Pas d'activité le 27.09.22 9h30 - 16h30 Rdv à SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Manu 076 758 74 44 ou Séverine 077 441 61 21</p> <p>Participation : 2 CHF, pique-nique inclus</p> | <p>Yoga Initiation pour un bien-être physique et mental Pas d'activité le 28.09.22 10h00 - 11h00 Locaux de SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</p> <p>Participation : 2 CHF</p> | <p>Gym douce/cardio-training 14h à 16H30 Locaux de SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21 Pas d'activité l'après-midi le 28.09.22</p> <p>Voile  14h à 17h Inscriptions auprès de Manu 076 574 00 64 Participation : 2 CHF</p> |
| <p>Jeudi 8 septembre Sortie escalade  La dernière de la saison, sortez vos chaussons Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21 10 CHF pique-nique inclus</p> | | <p>Jeudi 15 septembre Sortie nautique  Au choix dans le menu dériveur, planche à voile, canoé /paddle Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64 10 CHF pique-nique inclus</p> | |
| <p>Inscriptions obligatoires pour les sorties journées auprès de Philippe 076 574 00 64/ Séverine 077 441 61 21/ Manu 076 758 74 44</p> | | | |

Activités régulières

Activités spéciales