

# 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 2022

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)

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 ! **Nouvelle adresse : ch. des Avelines 4, Lausanne**

Les lundis	Les mardis	Les mercredis matins	Les mercredis après-midi
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fitness de 10h à 12H30</b>  Musculation encadrée par un coach professionnel Locaux de SPort'ouverte</li> <li><b>Badminton 14h30 - 16h00</b>  <b>Club de Lausanne-Malley</b> Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Manu 076 758 74 44 Participation : 2 CHF</li> </ul>	<p><b>Nature et découverte</b> Découverte de la région, visitez tout en marchant. <b>9h30 - 16h30</b> 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><b>Yoga</b> Initiation pour un bien-être physique et mental <b>10h00 - 11h00</b> Locaux de SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</p> <p>Participation : 2 CHF</p>	<p><b>Gym douce/cardio-training 14h à 16H30</b> Locaux de SPort'ouverte</p>   <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</p> <p><b>Voile</b> <b>pas de voile le 26.10.22</b></p>  <p>14h à 17h Inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64 Participation : 2 CHF</p>
<p><b>Jeudi 6 octobre</b> <b>Sortie Canoë fondue</b></p>  <p>Se régaler après avoir pagayé</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64 10 CHF pique-nique inclus</p>		<p><b>Jeudi 20 octobre</b> <b>Sortie randonnée</b></p>  <p>Les premières couleurs d'automne</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Manu 076 758 74 44 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