

# Programme des activités










Février 2023

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](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**

Activités régulières

lundi	mardi	Mercredi matin	mercredi après-midi
<p><b>Fitness De 10h à 12H30</b></p>  <p>locaux de SPort'ouverte</p> <p><b>Badminton</b></p>  <p><b>14h30 - 16h00</b>                      Club de Lausanne-Malley                      Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42                      ou Manu 076 758 74 44                      Participation : 2 CHF</p>	<p><b>Nature et découverte</b>                      Découverte de la région, visitez tout en marchant.                      9h30 - 16h30                      Rdv à SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64                      ou Manu 076 758 74 44                      Participation : 2 CHF, pique-nique inclus</p>	<p><b>Yoga</b></p> <p>Initiation pour un bien-être physique et mental,                      10h30 - 11h30                      Locaux SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21                      Participation : 2 CHF</p>	<p><b>Gym douce/cardio-training de 14h à 16H30</b>                      locaux de SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21                      Participation : 2 CHF</p>
Jeudi 2 février	Jeudi 9 février	Mercredi 15 février	Jeudi 23 février
<p><b>Sortie ski alpin</b></p>  <p>Magnifique vue d'en haut                      Infos et inscriptions, contactez Manu 076 758 74 44</p>	<p><b>Sortie ski de rando</b></p>  <p>Montée tranquille avec descente et glisse agréables                      Infos et inscriptions, contactez Manu 076 758 74 44</p>	<p><b>Sortie Pleine lune</b></p>  <p>Trouver son chemin en raquettes au clair de lune                      Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</p>	<p><b>Sortie Ski Alpin</b></p>  <p>En ski ou en snow les virages s'enchaînent                      Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</p>
10 CHF pique-nique inclus	10 CHF pique-nique inclus	10 CHF pique-nique inclus	10 CHF pique-nique inclus
<p><b>Inscriptions obligatoires pour les sorties journées auprès de Philippe 076 574 00 64/ Séverine 077 441 61 21/ Manu 076 758 74 44.</b></p>			

Activités spéciales