

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.

Mars 2023

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 ! Nouvelle adresse : ch. des Avelines 4, Lausanne

Activités régulières

lundi	mardi	Mercredi matin	mercredi après-midi
<p>Fitness De 10h à 12H30</p>  <p>locaux de SPort'Ouverte</p> <p>Badminton</p>  <p>14h30 - 16h00 Club de Lausanne-Malley Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Manu 076 758 74 44 Participation : 2 CHF</p>	<p>Nature et découverte 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>Yoga</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>Gym douce/cardio-training de 14h à 16H30 locaux de SPort'Ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21 Participation : 2 CHF</p>
Jeudi 2 Mars	Jeudi 9 Mars	Jeudi et vendredi 16/17 Mars	Jeudi 23 Mars
<p>Sortie ski alpin</p>  <p>Slalom ou relax, bienvenue à tous Infos et inscriptions, contactez Manu 076 758 74 44</p>	<p>Sortie ski de rando</p>  <p>Bel effort à la montée pour une descente de rêve Infos et inscriptions, contactez Manu 076 758 74 44</p>	<p>Séjour en montagne/ski</p>  <p>2 jours dans la parc naturel du Haut Jura...ski, randonnée.. Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</p>	<p>Sortie Ski de randonnée</p>  <p>Slalom ou relax, bienvenue à tous Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</p>
10 CHF pique-nique inclus	10 CHF pique-nique inclus	20 CHF	10 CHF pique-nique inclus
<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 spéciales