

## 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.

Août 2023

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 (0792173642) pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités.

Bienvenue à toutes et à tous ! **adresse : ch. des Avelines 4, Lausanne**

Les lundis	Les mardis	Les mercredis matins	Les mercredis après-midi	Activités régulières
<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>  Club de Lausanne-Malley Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42</li> </ul> <p>Participation : 2 CHF</p>	<p><b>Nature et découverte</b> Découverte de la région, visitez tout en marchant.</p> <p><b>9h30 – 16h30</b> Rdv à SPort'ouverte </p> <p><b>Inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64 ou Séverine 077 441 61 21</b></p> <p>Participation : 2 CHF pique-nique inclus</p>	<p><b>Yoga</b> Initiation pour un bien-être physique et mental <b>(Important : pas de yoga le 9 août)</b></p> <p><b>10h30 – 11h30</b> Locaux de SPort'ouverte </p> <p>Renseignements 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>Renseignements auprès de Séverine 077 441 61 21</p>	
Jeudi 10 août	Jeudi 17 août	Jeudi 24 août	Jeudi 31 août	Activités spéciales
<p><b>Sortie randonnée</b> Un kilomètre à pied, ça fait du bien aux souliers ♪ Infos et inscriptions, contactez Alan 078 683 30 19 </p>	<p><b>Sortie dériveur ou mix aquatique</b> L'occasion de se rafraîchir à l'eau durant l'été Infos et inscriptions, contactez Philippe 078 683 30 19 </p>	<p><b>Sortie randonnée</b> Triompher par l'effort après chaque pas ! Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21 </p>	<p><b>Sortie canyoning</b> Une belle garantie au niveau sensation 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</b></p>				