

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

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"> Fitness de 10h à 12H30  <p>Musculation encadrée par un coach professionnel Locaux de SPort'ouverte</p> <ul style="list-style-type: none"> Badminton 14h30 – 16h00  <p>Club de Lausanne-Malley Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42</p> <p>Participation : 2 CHF</p>	<p>Nature et découverte Découverte de la région, visitez tout en marchant.</p> <p>9h30 – 16h30 Rdv à SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64 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 (Important : pas de yoga le 9 août)</p> <p>10h30 – 11h30 Locaux de SPort'ouverte</p>  <p>Renseignements 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>Renseignements auprès de Séverine 077 441 61 21</p>  <p>Voile 14h à 17h Inscriptions auprès de Philippe 076 574 00 64 Participation : 2 CHF</p>	
Jeudi 10 août	Jeudi 17 août	Jeudi 24 août	Jeudi 31 août	Activités spéciales
<p>Sortie randonnée</p> <p>Un kilomètre à pied, ça fait du bien aux souliers 🎵</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Alan 078 683 30 19</p>  <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p>Sortie dériveur ou mix aquatique</p> <p>L'occasion de se rafraîchir à l'eau durant l'été</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Philippe 078 683 30 19</p>  <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p>Sortie randonnée</p> <p>Triompher par l'effort après chaque pas !</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</p>  <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p>Sortie canyoning</p> <p>Une belle garantie au niveau sensation</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</p>  <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	
Inscriptions obligatoires pour les sorties journées auprès de Philippe 076 574 00 64/Séverine 077 441 61 21				