

# Programme des activités

Avril 2024

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 des conditions météo. Merci de consulter notre site [www.sportouverte.ch](http://www.sportouverte.ch)

Accueil et informations sur rdv avec Pierre (079 217 36 42) ou Théo (076 758 74 44) pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités.

Bienvenue à toutes et à tous ! **Notre adresse : Chemin des Avelines 4, 1004 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></p> <p>Club de Lausanne-Malley</p> <p>Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Théo 076 758 74 44</p> <p>Participation : 2 CHF</p>	<p><b>Nature et découverte</b></p> <p>Découverte de la région, visitez tout en marchant.</p> <p><b>9h30 - 16h30</b></p> <p>Rdv à SPort'Ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21 ou Théo 076 758 74 44 ou Philippe 076 574 00 64</p> <p>Participation : 2 CHF, pique-nique inclus</p>	<p><b>Yoga</b></p> <p>Initiation pour un bien-être physique et mental,</p> <p><b>10h30 - 11h30</b></p> <p>Locaux SPort'Ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</p> <p>Participation : 2 CHF</p> <p><b>!/ PAS DE SEANCE LE 03.04 !/</b></p>	<p><b>Gym douce/cardio-training de 14h à 16H30</b></p> <p>locaux de SPort'Ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</p> <p>Participation : 2 CHF</p>
Jeudi 4 avril	Jeudi 11 avril	Jeudi 18 avril	Jeudi 25 avril
<p><b>Ballade à vélo</b></p>  <p>Encore une ballade ? Cette fois-ci en vélo !</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64</p> <p><b>10 CHF pique-nique inclus</b></p>	<p><b>Randonnée à pied</b></p>  <p>On garde le pied ferme !</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Théo 076 758 74 44</p> <p><b>10 CHF pique-nique inclus</b></p>	<p><b>Spéléologie</b></p>  <p>Et si on faisait le picnic dans une grotte ?</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Théo 076 758 74 44</p> <p><b>10 CHF pique-nique inclus</b></p>	<p><b>Grimpe en extérieur</b></p>  <p>On prend de la hauteur !</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Séverine 077 441 61 21</p> <p><b>10 CHF pique-nique inclus</b></p>
<p><b>Inscriptions obligatoires pour les sorties journées auprès de Philippe 076 574 00 64/ Séverine 077 441 61 21/ Théo 076 758 74 44.</b></p>			

Activités spéciales

