

## 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, **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 Audrey (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</b></p>  <p>De 10h à 12H30 Locaux de SPort'ouverte Participation : 2CHF</p> <p><b>Badminton</b></p>  <p>14h30 – 16h00 Club de Lausanne-Malley Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Audrey 076 758 74 44 Participation : 2 CHF</p>	<p><b>Nature et découverte</b> <i>Découverte de la région, visitez tout en marchant</i></p>  <p>9h30 – 16h30 Rdv à SPort'ouverte Inscriptions auprès de Audrey 076 758 74 44 ou Aurélie 076 574 00 64 Participation : 2 CHF, pique-nique inclus</p>	<p><b>Yoga</b> <i>Initiation pour un bien-être physique et mental,</i></p>  <p>10h30 – 11h30 Locaux SPort'ouverte Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Aurélie 076 574 00 64 Participation : 2 CHF <b>! Pas de yoga les 16 et 23 avril !</b></p>	<p><b>Gym douce/cardio-training/ renforcement musculaire</b></p>  <p>De 14h à 16h30 Locaux de SPort'ouverte Participation : 2 CHF</p>
Jeudi 3 avril	Jeudi 10 avril	Jeudi 17 avril	Jeudi 24 avril
<p><b>Sortie escalade en intérieur</b> <i>On grimpe sur le toit !</i></p>  <p>Infos et inscriptions, contactez Audrey 076 758 74 44</p> <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p><b>Sortie Rando</b> <i>Moins de bruit, plus de vert !</i></p>  <p>Infos et inscriptions, contactez Aurélie 076 574 00 64</p> <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p><b>Sortie accrobranche</b> <i>On est bien dans les arbres!</i></p>  <p>Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21</p> <p>10 CHF pique-nique inclus</p>	<p><b>Sortie Rando</b> <i>Plus c'est haut, plus c'est beau !</i></p>  <p>Infos et inscriptions, contactez Aurélie 076 574 00 64</p> <p>10 CHF pique-nique inclus</p>

Activités  
spéciales