

## 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) pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités à partir du **25 août**.

**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>Ping- Pong</b></p>  <p>14h à 15h30 Vaudoise Arena, 1er étage Participation : 2CHF</p>	<p><b>Nature et découverte</b> <i>Découverte de la région, visitez tout en marchant</i></p>  <p>9h30 – 16h30</p> <p>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</p> <p>Locaux SPort'ouverte Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Aurélie 076 574 00 64 Participation : 2 CHF</p>	<p><b>Gym douce/cardio-training/ renforcement musculaire</b></p>  <p>De 14h à 16h30 Locaux de SPort'ouverte Participation : 2 CHF</p> <p>Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Audrey 076 758 74 44 Participation : 2 CHF</p>
Jeudi 7 août	Jeudi 14 août	Jeudi 21 août	
<p><b>Descente de l'Aar</b></p>  <p>Il fait chaud ? L'Aar t'attend ! Infos et inscriptions, contactez Audrey 076 758 74 44 10 CHF pique-nique inclus</p>	<p><b>Sortie spéléo</b></p>  <p>On trouve le frais sous-terre Infos et inscriptions, contactez Audrey 076 758 74 44 10 CHF pique-nique inclus</p>	<p><b>Sortie escalade</b></p>  <p>Venez-vous mesurer à la paroi ! Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21 10 CHF pique-nique inclus</p>	

Activités  
spéciales

