

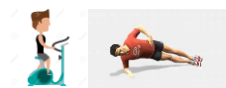
Programme des activités

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

Actuellement nous ne faisons plus de nouveaux accueils pour les nouveaux bénéficiaires.

Bienvenue à toutes et à tous ! Notre adresse : Chemin des Avelines 4, 1004 Lausanne

Activités
régulières

Lundi	Mardi	Mercredi matin	Mercredi après-midi
Fitness  De 10h à 12H30 Locaux de SPoRT'ouverte Participation : 2CHF Ping- Pong  14h à 15h30 Vaudoise Arena, 1er étage Participation : 2CHF	Nature et découverte <i>Découverte de la région, visitez tout en marchant</i>  9h30 – 16h30 Rdv à SPoRT'ouverte Inscriptions auprès de Samuel 076 758 74 44 ou Aurélie 076 574 00 64 Participation : 2 CHF, pique-nique inclus	Yoga <i>Initiation pour un bien-être physique et mental,</i>  10h30 – 11h30 Locaux SPoRT'ouverte Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Aurélie 076 574 00 64 Participation : 2 CHF	Gym douce/cardio-training/ renforcement musculaire  De 14h à 16h30 Locaux de SPoRT'ouverte Participation : 2 CHF
Jeudi 4 septembre	Jeudi 11 septembre	Jeudi 18 septembre	Jeudi 25 septembre
Sortie escalade en extérieur  La dernière de la saison ! Infos et inscriptions, contactez Grégoire : 077 441 61 21 10 CHF pique-nique inclus	Sortie ski nautique  Du ski sur l'eau ?! Infos et inscriptions, contactez Aurélié : 076 574 00 64 10 CHF pique-nique inclus	Sortie randonnée pédestre  Une belle activité en montagne. Infos et inscriptions, contactez Grégoire : 077 441 61 21 10 CHF pique-nique inclus	Sortie accrobranche  Viens faire de la tyrolienne Infos et inscriptions, contactez Samuel : 076 758 74 44 10 CHF pique-nique inclus

Activités
spéciales

Un séjour rando-montagne sera organisé du 02 au 04/10/2025, l'équipe prend déjà les pré-inscriptions pour cette activité et vous confirmera votre participation la semaine précédente.