

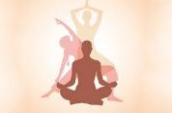
## Programme des activités

N'hésitez pas à nous contacter pour tout complément d'information. Le prix de participation de chaque activité inclut le transport, le repas, 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)

Si nos activités vous intéressent, merci de prendre contact à partir de fin janvier avec Samuel (076 758 74 44) pour organiser un moment d'accueil.

Activités régulières

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

Lundi	Mardi	Mercredi matin	Mercredi après-midi
<b>Fitness</b>  <b>De 10h à 12H30</b> <i>Locaux de Sport'ouverte</i> Participation : 2CHF  <b>Badminton</b>  <b>14h30 à 16h</b> <i>Badminton Club Lausanne-Malley</i> Participation : 2CHF	<b>Nature et découverte</b> <i>Découverte de la région, visitez tout en marchant</i>  <b>9h30 – 16h30</b> <i>Rdv à Sport'ouverte</i> Inscriptions auprès de Samuel 076 758 74 44 ou Aurélie 076 574 00 64 Participation : 2 CHF, pique-nique inclus	<b>Yoga</b> <i>Initiation pour un bien-être physique et mental,</i>  <b>10h30 – 11h30</b> <i>Locaux Sport'ouverte</i> Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Aurélie 076 574 00 64 Participation : 2 CHF	<b>Gym douce/cardio-training/renforcement musculaire</b>  <b>De 14h à 16h30</b> <i>Locaux de Sport'ouverte</i> Participation : 2 CHF
<b>Jeudi 15 janvier</b>	<b>Jeudi 22 janvier</b>	<b>Jeudi 29 Janvier</b>	
<b>Sortie ski de randonnée</b>  <i>Pas besoin de remontées mécaniques</i> Infos et inscriptions, contactez Grégoire 076 574 00 64	<b>Sortie ski de piste</b>  <i>Ça va chauffer les cuisses !</i> Infos et inscriptions, contactez Aurélie 076 574 00 64	<b>Sortie ski de piste</b> <i>!! Réservée aux débutant.e.s !!</i>  <i>Viens découvrir les joies de la glisse</i> Infos et inscriptions, contactez Samuel : 076 758 74 44	
<b>10 CHF, pique-nique inclus</b>	<b>10 CHF, pique-nique inclus</b>	<b>10 CHF, pique-nique inclus</b>	

