









## 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 avec Pierre (079 217 36 42) par SMS ou par whatsapp 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
<p><b>Fitness</b></p>  <p>De 10h à 12H30 Locaux de SPort'ouverte Participation : 2CHF</p> <p><b>Badminton</b></p>  <p>14h30 à 16h Badminton Club Lausanne-Malley Participation : 2CHF</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 Pierre 079 217 36 42 ou Albane 076 758 74 44 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 Albane 076 758 74 44 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>
Jeudi 5 mars	Jeudi 19 mars		Jeudi 26 mars
<p><b>Sortie raquettes</b></p>  <p>A la recherche des sommets enneigés</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Albane 076 758 74 44</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>	<p><b>Sortie ski de rando</b></p>  <p>Après l'effort, une bonne glissade</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Albane 076 758 74 44</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>		<p><b>Sortie ski de piste</b></p>  <p>Une dernière pour la saison</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Albane 076 758 74 44</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>

Activités  
spéciales