









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

Si nos activités vous intéressent, merci de prendre contact avec Pierre (079 217 36 42) 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>Fitness</p>  <p>De 10h à 12H30 Locaux de SPort'ouverte Participation : 2CHF</p> <p>Badminton</p>  <p>14h30 à 16h Badminton Club, Lausanne-Malley</p> <p>Participation : 2CHF</p>	<p>Nature et découverte</p> <p>Découverte de la région en marchant : mardi 05 et mardi 19</p> <p>Se dépenser lors d'une marche rythmée : Mardi 12 et mardi 26</p>  <p>9h30 - 16h30 Rdv à SPort'ouverte Inscriptions auprès de Aurélie 076 574 00 64</p> <p>Participation : 2 CHF (pique-nique inclus)</p>	<p>Yoga</p> <p>Initiation pour un bien-être physique et mental,</p>  <p>10h30 - 11h30 Locaux SPort'ouverte Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Aurélié 076 574 00 64</p> <p>Participation : 2 CHF</p>	<p>Gym douce - cardio-training</p> <p>renforcement musculaire</p>  <p>De 14h à 16h30 Locaux de SPort'ouverte</p> <p>Participation : 2 CHF</p>
<p>JEUDI 14 MAI</p> <p>Sortie randonnée à pied</p>  <p>Viens faire une belle rando avec nous !</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>	<p>JEUDI 21 MAI</p> <p>Sortie footgolf</p>  <p>T'as déjà joué au golf avec les pieds ?</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Aurélié 076 574 00 64</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>	<p>JEUDI 28 MAI</p> <p>Sortie grimpe en extérieur</p>  <p>La première de la saison en extérieur !</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>	

Activités spéciales

