

# 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) 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</p> <p>Participation : 2CHF</p>	<p><b>Nature et découverte</b></p> <p>Découverte de la région en marchant : mardi 02, mardi 16 et mardi 30</p> <p>Se dépenser lors d'une marche rythmée : Mardi 09 et mardi 23</p> <p>9h30 - 16h30 Rdv à SPort'ouverte Inscriptions auprès de Grégoire 077 441 61 21</p> <p>Participation : 2 CHF (pique-nique inclus)</p>	<p><b>Yoga</b></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 Aurélie 076 574 00 64</p> <p>Participation : 2 CHF</p>	<p><b>Gym douce - cardio-training</b></p> <p>renforcement musculaire</p> <p>De 14h à 16h30 Locaux de SPort'ouverte</p> <p>Cours collectif animé par Caroline : Tout les mercredi, de 15h15 à 16h15</p> <p>Participation : 2 CHF</p>
JEUDI 11 JUIN	JEUDI 18 JUIN		JEUDI 25 JUIN
<p><b>Sortie nautique</b></p> <p>Promenade nautique en canoë sur le lac de Neuch</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Aurélie 076 574 00 64</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>	<p><b>Sortie randonnée</b></p> <p>On vous prévoit une belle surprise, attention les yeux !</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Aurélie 076 574 00 64</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>		<p><b>Sortie grimpe en extérieur</b></p> <p>Sortez vous plus beau crochet-talon !</p> <p>Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>

Activités spéciales

