










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

Nous ne prenons pas de nouvelles inscriptions avant le 15 août, merci de reprendre contact pour le temps d'accueil à partir de 10/08/26 avec Pierre (079 217 26 42)

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 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>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 Aurélie 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>Cours collectif animé par Caroline : Tout les mercredi, de 15h15 à 16h15</p> <p>Participation : 2 CHF</p>
JEUDI 2 JUILLET	JEUDI 16 JUILLET		JEUDI 23 JUILLET
<p>Sortie randonnée</p>  <p>A la découverte de nouveaux paysages Infos et inscriptions, contactez Aurélie 076 574 00 64</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>	<p>Sortie spéléo</p>  <p>Viens chercher la fraîcheur sous terre ! Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>		<p>Sortie kayak & paddle</p>  <p>Laissons nous porter par le lac Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21</p> <p>10 CHF, pique-nique inclus</p>

Activités spéciales