

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 du 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
Fitness  De 10h à 12H30 Locaux de SPort'ouverte Participation : 2CHF Badminton  14h30 à 16h Badminton Club , Lausanne-Malley Participation : 2CHF	Nature et découverte Découverte de la région en marchant : mardi 11 et 24 août Se dépenser lors d'une marche rythmée : mardi 04 et 18 août  9h30 – 16h30 Rdv à SPort'ouverte Inscriptions auprès de Aurélie 076 574 00 64 Grégoire 077 441 61 21 Participation : 2 CHF (pique-nique inclus)	Yoga Initiation pour un bien-être physique et mental,  10h30 – 11h30 Locaux SPort'ouverte Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Aurélie 076 574 00 64 Participation : 2 CHF	Gym douce – cardio-training renforcement musculaire   De 14h à 16h30 Locaux de SPort'ouverte Cours collectif animé par Caroline : Tout les mercredi, de 15h15 à 16h15 Participation : 2 CHF
VENDREDI 7 AOÛT	JEUDI 20 AOÛT	DU JEUDI 27 AU SAMEDI 29 AOÛT	
Sortie plongée  Tu veux faire un tête-à-tête avec un silure? Infos et inscriptions, contactez Aurélie 076 574 00 64 10 CHF, pique-nique inclus	Sortie grimpe en extérieur  Sortons nos plus beaux crochet-talons ! Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21 10 CHF, pique-nique inclus	SEJOUR NAUTIQUE  3 jours sous tente pour un max de fun autour du lac de Neuchâtel Infos et inscriptions, contactez Aurélie 076 574 00 64 30 CHF, all inclusive !	

Activités spéciales

