

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 fin septembre, merci de reprendre contact pour le temps d'accueil à partir du lundi 28.09.26 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 01, 15 et 29 septembre Se dépenser lors d'une marche rythmée : mardi 08 et 22 septembre  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
JEUDI 10 SEPTEMBRE	JEUDI 17 SEPTEMBRE	JEUDI 24 SEPTEMBRE	
Sortie vélo  On sort les deux roues ! Infos et inscriptions, contactez Aurélie 076 574 00 64 10 CHF, pique-nique inclus	Sortie grimpe en extérieur  Une dernière en extérieur Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21 10 CHF, pique-nique inclus	Sortie spéléo  On se réfugie sous la terre pour éviter la pluie Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21 10 CHF, pique-nique inclus	

Activités spéciales

