Novembre 2026

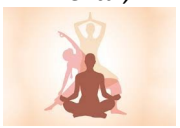
Programme des activités

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 tu souhaites participer à nos activités, merci de prendre contact pour un temps d'accueil 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 03 et 17 novembre*** *Se dépenser lors d'une marche rythmée :* ***mardi 10 et 24 novembre***  **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 Grégoire 077 441 61 21** **Participation : 2 CHF**	**Gym douce – cardio-training** *renforcement musculaire*   **De 14h à 16h30** *Locaux de SPort'ouverte* *Cours collectif animé par Caroline :* ***Tous les mercredi, de 15h15 à 16h15*** **Participation : 2 CHF**

Activités spéciales

JEUDI 5 NOVEMBRE	JEUDI 12 NOVEMBRE	JEUDI 26 NOVEMBRE
Sortie randonnée  *Peut-être que cette fois on va trouver des bolets ?* **Infos et inscriptions, contactez** **Grégoire 077 441 61 21**	**Sortie grimpe en extérieur**  *La der des der en extérieur !* **Infos et inscriptions, contactez** **Grégoire 077 441 61 21**	**Sortie Montagne** *SORTIE RESERVEE AUX FEMMES*  *Une sortie en non-mixité, avec un programme adapté au groupe et à la météo* **Infos et inscriptions, contactez** **Luna 076 758 74 44**
10 CHF, pique-nique inclus	**10 CHF, pique-nique inclus**	**10 CHF, pique-nique inclus**