

	L'EVEIL - 021 311 11 24 H=Haldimand / M=Maupas / B=Beaulieu / A=Assens info@aeveil.ch / www.aeveil.ch		SPORT'OUVERTE - 021 624 00 64 Accueil et infos sur rdv par SMS ou Whatsapp avec Pierre (079 217 36 42) ou Aurélie (076 758 74 44)	LE LEVANT 021 721 41 11 www.levant.ch	L'ESPACE 079 615 21 21	LES LIONNES 079 759 95 85-079 510 2551 Av. 1er-Mai 13, Renens Prestations pour FEMMES
LUNDI	10h00-12h00 Gym douce 1-M 10h00-12h00 Retour à soi-H 10h00-12h00 Permaculture 1-B/Paudex 10h00-12h00 Expériences créatives-H 13h00-15h00 Yoga-Intro. au souffle-H 13h00-15h00 AT En chemin-H	13h00-15h00 Équilibre Yin-B 13h00-16h00 Permaculture 2-B-Paudex 14h00-16h00 Station philo 15h30-17h30 Danse contemporaine 1-M	10h00-12h30 Fitness à SPort'ouverte (Part. 2 fr.) 14h30-16h00 Badminton (Part. 2 fr.) Badminton Club Lausanne-Malley		14h00-17h00 Accueil, aide administrative	
MARDI	10h00-12h00 Arts, inspiration, etc.-H 10h00-15h00 Atelier Ouvert: Itinéraire bis-B 10h00-12h00 Le Champ des Possibilités-H 09h00-12h00 Atelier du sauvage-A 13h00-15h00 Yoga tout en douceur-H	13h00-15h00 Explorations artist. 1-H 13h00-16h00 Atelier du sauvage-A 13h00-14h30 AT Hypnose-P 15h30-17h30 Yoga-Sens de la vie-H 15h30-17h30 Explorations artist. 2-H	09h30-16h30 Sortie "Nature et Découverte" RDV à Sport'ouverte (Part. 2 fr., pique-nique inclus) Inscriptions : Samuel 076 758 74 44 ou Aurélie 076 574 00 64	14h00-16h30 Ateliers dessin, peinture, écriture, bricolage...	14h-17h : Accueil, animation (jeux de soc.) aide administrative 15h-16h30 : Atelier de français	12h30-16h30 Accueil de jour 13h30-16h00 Permanence sociale "Vaud pour Vous"
MERCREDI	10h00-11h30 Méditation-H 10h00-12h00 Journal de bord-B 10h00-12h00 AT Nouveaux médias 1-H 10h00-12h00 Gym douce 2-M 09h00-12h00 L'Atelier Paysan 10h00-12h00 Café philo-B 13h00-15h00 Ecriture 1-B 13h00-15h00 AT Nouveaux médias 2-H	13h00-15h00 Affiner sa créativité-B 13h00-15h00 Relaxation 1-M 13h00-16h00 L'Atelier Paysan 13h00-15h00 AT Présence & voix-H 15h30-17h30 Ecriture 2-B 15h30-17h30 Relaxation 2-M 15h30-17h30 AT Masques & Relief-H	10h30-11h30 Yoga à Sport'ouverte (Part. 2 fr.) Inscriptions : Pierre 079 217 36 42 ou Aurélie 076 574 00 64 14h00-16h30 Gym douce/Cardio-training à Sport'ouverte (Part. 2 fr.)	14h00-16h30 Ateliers dessin, peinture, écriture, bricolage...	14h00-17h00 Accueil, aide administrative	12h30-16h30 Accueil de jour 14h00-16h00 Présence infirmière Ateliers créatifs et/ou manuels selon météo et/ou envie (jardin, cuisine, perles, couture, ...) ou boire un café et découvrir la friperie
JEUDI	10h00-12h00 Intrigues artistiques 1-B 10h00-12h00 Ecriture 3-H 10h00-12h00 Yoga Harmonie-M 10h00-12h00 AT "Silence! elles créent"-H 13h00-15h00 Intrigues artistiques 2-B 13h00-15h00 Gainage et conscience-M 13h00-15h00 Développ. personnel 1-H	13h00-17h00 Surcycle-B 13h00-15h00 AT Debout-H 15h30-17h30 Intrigues artistiques 3-B 15h30-17h30 Qi Gong et relaxation-M	Voir programme ci-dessous	14h00-16h30 Ateliers dessin, peinture, écriture, bricolage		12h30-16h30 Accueil de jour
 VENDREDI	10h00-12h00 Expériences créatives-H 10h00-12h00 AT Corps & Matières-H 09h30-11h30 Équilibre Yang-B	13h00-15h00 AT Lien-H 13h00-15h00 Danse contemporaine 2-M 15h30-17h30 AT Souhais-H	Voir programme ci-dessous		14h00-17h00 Accueil, aide administrative	

Le programme de SPo peut être modifié à tout moment. Merci de consulter le site internet www.sportouverte.ch. Inscription obligatoire pour toutes les activités.

Le prix des activités inclut le repas/la collation, le matériel ou l'hébergement. Pour toutes nouvelles inscriptions, merci de nous recontacter au 076 758 74 44 où le 079 217 36 42.

LA STRUCTURE SERA DERMÉE DÈS LE 18.12.2025. LES ACTIVITÉS REPENDRONT LE LUNDI 05.01.2026. MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION ET BELLES DÊTES DE FIN D'ANNÉE !

Jeudi 4 décembre Sortie Randonnée raquettes (10 fr., pique-nique inclus). Informations et inscriptions auprès de Aurélie (076 574 00 64).

Jeudi 11 au vendredi 12 décembre Séjour montagne en non mixte - Réservé aux femmes (20 fr., transport, nuitée et repas inclus). Informations et inscriptions auprès de Aurélie (076 574 00 64).

Mercredi 17 décembre : Sortie de fin d'année-Initiation à l'escrime - Rdv 15h15 à la Vaudoise Arena. Informations et inscriptions auprès de Samuel (076 758 74 44) **La sortie et le repas sont offerts**
 Souper de fin d'année - RDV 18h30 dans les locaux de Sport'ouverte. Informations et inscriptions auprès de Samuel (076 758 74 44).