

	<b>L'EVEIL - 021 311 11 24</b> <b>H=Haldimand / M=Maupas / B=Beaulieu / A=Assens</b> info@aeveil.ch / www.aeveil.ch		<b>SPORT'OUVERTE - Pierre (079 217 36 42)</b> Accueil et infos sur rdv par SMS ou Whatsapp	<b>LE LEVANT</b> 021 721 41 11 www.levant.ch	<b>L'ESPACE</b> 079 615 21 21	<b>LES LIONNES</b> 079 759 95 85 - 079 510 25 51 Av. 1er-Mai 13, Renens <b>Prestations pour FEMMES</b>
<b>LUNDI</b>	10h00-12h00 Gym douce 1-M 10h00-12h00 Retour à soi-H 10h00-12h00 Permaculture 1-B/Paudex 10h00-12h00 Expériences créatives-B 10h00-12h00 Atelier Jeunes-Être&devenir-H	13h00-15h00 Yoga-Intro. au souffle-H 13h00-15h00 AT En chemin-H 13h00-16h00 Permaculture 2-B-Paudex 14h00-16h00 Station philo 15h30-17h30 Danse contemporaine 1-M	10h00-12h30 <b>Fitness</b> à SPort'ouverte (Part. 2 fr.)  14h30-16h00 <b>Badminton</b> (Part. 2 fr.) Badminton Club Lausanne-Malley		14h00-17h00 Accueil, aide administrative	
<b>MARDI</b>	10h00-12h00 Arts, inspiration, etc.-H 10h00-17h00 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 <b>Sortie "Nature et Découverte"</b> <b>RDV à SPort'ouverte (Part. 2 fr.)</b> <b>5 &amp; 19 avril :</b> Découverte de la région en marchant <b>12 &amp; 26 avril :</b> Se dépenser lors d'une marche rythmée <b>Inscriptions :</b> 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"
<b>MERCREDI</b>	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 Équilibre Yin-H 15h30-17h30 Ecriture 2-B 15h30-17h30 Relaxation 2-M 15h30-17h30 AT Présence & voix-H	10h30-11h30 <b>Yoga</b> à SPort'ouverte (Part. 2 fr.) <b>Inscriptions :</b> Pierre 079 217 36 42 ou Aurélie 076 574 00 64  14h00-16h30 <b>Gym douce / Cardio-training / Renforcement musculaire</b> 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
<b>JEUDI</b>	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 AT Debout-H	13h00-17h00 Surcycle-B 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
<b>VENDREDI</b>	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 Souhaits-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](http://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 contacter Pierre au 079 217 36 42.**

**Jeudi 14 mai** Sortie randonnée à pied (10 fr., pique-nique inclus). Infos et inscriptions, contactez Grégoire 077 441 61 21

**Jeudi 21 mai** Sortie footgolf (10 fr., pique-nique inclus). Infos et inscriptions, contactez Aurélie 076 574 00 64

**Jeudi 28 mai** Sortie grimpe en extérieur (10 fr., pique-nique inclus). Infos et inscriptions, contactez Grégoire (077 441 61 21)