

	L'EVEIL - 021 311 11 24 H=Haldimand / M=Maupas / B=Beaulieu / A=Assens info@aeveil.ch / www.aeveil.ch		SPORT'OUVERTE - Pierre Battut (079 217 36 42) Accueil et infos sur rdv par SMS ou Whatsapp	LE LEVANT 021 721 41 11 www.levant.ch	L'ESPACE 079 615 21 21	LES LIONNES 079 759 95 85 - 079 510 25 51 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-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 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 10h00-17h00 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 Sortie "Nature et Découverte" RDV à SPort'ouverte (Part. 2 fr.) 14 et 28 juillet : Découverte de la région en marchant 7 et 21 juillet : Se dépenser lors d'une marche rythmée Inscriptions : Aurélie 076 574 00 64	Atelier fermé durant l'été	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 AT Nouveaux médias 1-H 10h00-12h00 Gym douce 2-M 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 13h00-15h00 Équilibre Yin-H 15h30-17h30 Ecriture 2-B 15h30-17h30 Relaxation 2-M	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 / Renforcement musculaire à SPort'ouverte (Part. 2 fr.) Tous les mercredis de 15h15 à 16h15 : Cours collectif animé par Caroline	Atelier fermé durant l'été	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 AT Debout-H	13h00-17h00 Surcycle-B 15h30-17h30 Intrigues artistiques 3-B 15h30-17h30 Qi Gong et relaxation-M	Voir programme ci-dessous	Atelier fermé durant l'été		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 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. Inscription obligatoire pour toutes les activités. Le prix des activités inclut le repas/la collation, le matériel ou l'hébergement. Nous ne prenons pas de nouvelles inscriptions avant le 15 août. Merci de reprendre conciergerie par SMS au 079 217 36 42 dès 10 août 2026.						
Jeudi 2 juillet		Sortie randonnée (10 fr., pique-nique inclus). Infos et inscriptions, contactez Aurélie (076 574 00 64)				
Jeudi 16 juillet		Sortie spéléo (10 fr., pique-nique inclus). Infos et inscriptions, contactez Grégoire (077 441 61 21)				
Jeudi 23 juillet		Sortie kayak & paddle (10 fr., pique-nique inclus). Infos et inscriptions, contactez Grégoire (077 441 61 21)				