

*Le samedi de 9h30 à 11h30*

- 1 juillet : **St Martin**, stade de la Warocquerie
- 15 juillet : **Hardelot**, Base nautique
- 29 juillet : **Ambleteuse**, Fort
- 12 août : **Equihen**, Parking de la plage
- 26 août : **La Capelle**, Centre équestre
- 9 septembre : **Tardinghen**, parking du Châtelet
- 23 septembre : **Ecault**, Parking Aréna
- 7 octobre : **Dannes**, Bord de mer
- 21 octobre : **Samer**, Stade route de Longuerecque
- 4 novembre : **Nesles**, Parking de la Glaisière
- 18 novembre **Audresselles**, place
- 2 décembre : **Condette**, Château d'Hardelot
- 16 décembre : **Desvres**, Maison de la Faïence
- 13 janvier : **Ecault**, Parking Aréna

### Equipement

- Bâtons de marche nordique (monobrin, composite ou carbone)
- Chaussures multisport ou chaussures basses de randonnée
- Poche à eau ou bidon à la ceinture
- Vêtement de pluie selon météo

La séance dure 2 heures, elle est encadrée par des animateurs brevetés et se décompose de la façon suivante :

- 10 mn d'échauffement
- 45 mn de marche
- 10 mn de renforcement musculaire
- 45 mn de marche
- 10 mn d'étirement

# 2017

## 2<sup>e</sup> SEMESTRE

### *Marche Nordique*



Pour tout renseignement s'adresser à

**Olivier THERY**

1138 chemin de Bellozanne

62 830 SAMER

Tél. : 06-70-09-70-85

e-mail : [amisdessentiers@orange.fr](mailto:amisdessentiers@orange.fr)

ou <http://pagesperso-orange.fr/amisdessentiers>



*Le samedi de 9h30 à 11h30*

13 janvier	<b>Ecault</b> , Parking Aréna
27 janvier	<b>Condette</b> , Château d'Hardelot
10 février	<b>Audresselles</b> , Place
24 février	<b>Le Portel</b> , Parking côté Chaudron
10 mars	<b>Ambleteuse</b> , Fort
24 mars	<b>Desvres</b> , Maison de la Faïence
7 avril	<b>La Capelle</b> , Centre Equestre
21 avril:	<b>Dannes</b> , Bord de mer
5 mai	<b>Tardinghen</b> , parking du Châtelet
19 mai	<b>Hardelot</b> , Base nautique
2 juin	<b>St Martin</b> , stade de la Warocquerie
16 juin	<b>Equihen</b> , Parking plage
30 juin	<b>Fort-Mahon Baincthun</b> , P. forêt
14 juillet	<b>Nesles</b> , Parking de la Glaisière

### Equipement

- Bâtons de marche nordique (monobrin, composite ou carbone)
- Chaussures multisport ou chaussures basses de randonnée
- Poche à eau ou bidon à la ceinture
- Vêtement de pluie selon météo

La séance dure 2 heures, elle est encadrée par des animateurs brevetés et se décompose de la façon suivante :

- 10 mn d'échauffement
- 45 mn de marche
- 10 mn de renforcement musculaire
- 45 mn de marche
- 10 mn d'étirement

# 2018

## 1<sup>e</sup> SEMESTRE

### *Marche Nordique*



Pour tout renseignement s'adresser à

**Olivier THERY**

1138 chemin de Bellozanne

62 830 SAMER

Tél. : 06-70-09-70-85

e-mail : [amisdessentiers@orange.fr](mailto:amisdessentiers@orange.fr)

ou <http://pagesperso-orange.fr/amisdessentiers>