



Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 12 juillet **Wimille** Eglise
- 26 juillet **Tardinghen** Parking du Chatelet
- 9 août : **Haute Escalles** Parking
- 23 août : **Wimereux**, P. des Allemands
- 6 septembre **Le Portel** Musée Argos
14 h Visite Musée puis Rando
- 20 septembre **Audinghen** M. du grand Site
- 4 octobre : **Manninghen Henne**, Place
- 18 octobre : **Hardelot** Eglise
- 2 novembre : **Wimille** P. de la colonne
- 15 novembre : **Nesles** P. de la glaissière
- 29 novembre : **Bazinghen** Eglise
- 13 décembre : **Boulogne sur Mer** Nausicaa
- 10 janvier : **Wimereux** P. Baie St Jean

La séance dure environ 2 heures (en fonction du groupe), elle est encadrée par des animateurs brevetés.

Rando douce :

- Des randos moins longues et moins rapides
- Le plaisir de se retrouver entre amis
- Une ambiance conviviale et chaleureuse
- Des sorties adaptées à votre état physique

L'activité physique régulière associée à une alimentation équilibrée agit dans la PREVENTION et le TRAITEMENT des maladies chroniques et dégénératives

Equipement :

- Chaussures adaptées à la randonnée
- Eau et Barres de céréales
- Vêtement de pluie selon météo
- Bâtons de marche si vous en possédez

2017

2^e SEMESTRE

Rando Douce



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

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





Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 10 janvier : **Wimereux** Jardins Baie St Jean
24 janvier : **Halinghen**, Eglise
7 février : **Hardelot**, Base nautique
21 février : **Audresselles**, place
7 mars : **Condette**, Château d'Hardelot
21 mars : **Wacquinghen**, Eglise
4 avril : **Alembon**, Eglise
18 avril : **La Capelle**, Centre Equestre
2 mai : **Verlincthun**, Eglise
16 mai : **St Martin Choquel**, Escargotière
14h30 puis visite & dégustation
30 mai : **Ecault**, Aréna
13 juin : **Licques**, Eglise
27 juin : **Ste Cécile**, Place
11 juillet : **Isques**, Stade

La séance dure environ 2 heures (en fonction du groupe), elle est encadrée par des animateurs brevetés.

Rando douce :

- Des randos moins longues et moins rapides
- Le plaisir de se retrouver entre amis
- Une ambiance conviviale et chaleureuse
- Des sorties adaptées à votre état physique

L'activité physique régulière associée à une alimentation équilibrée agit dans la PREVENTION et le TRAITEMENT des maladies chroniques et dégénératives

Equipement :

- Chaussures adaptées à la randonnée
- Eau et Barres de céréales
- Vêtement de pluie selon météo
- Bâtons de marche si vous en possédez

2018

1^e SEMESTRE

Rando Douce



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

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

