



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>





Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 11 juillet : **Isques**, Stade
25 juillet : **Audinghen** Maison des 2 Caps
8 août : **Wierre-Effroy**, Eglise
22 août : **Conteville**, Place
5 septembre : **Fort-Mahon**, maison forestière
19 septembre : **Le Portel**, Musée Argos
3 octobre : **La Capelle**, Centre Equestre
10 octobre : **Wimille**, Mairie
17 octobre : **Maninghen Henne**, Eglise
31 octobre : **Equihen**, Plage
14 novembre : **St Martin**, Décathlon
28 novembre : **Dannes**, P de la plage
9 décembre : **Tardinghen**, Eglise
9 janvier : **Wimereux**, P de la 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

2018

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://amisdessentiers.fr>

