



Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 6 janvier : **Boulogne**, P Casino à 14h  
9 janvier : **Wimereux**, Jardins Baie St Jean  
23 janvier : **Ambleteuse**, Fort  
6 février : **Hardelot**, Eglise  
20 février : **Le Portel**, Musée argos  
6 mars : **Isques**, Stade  
20 mars : **Audresselles**, place  
3 avril : **Nesles**, P de la glaisière  
17 avril : **Ecault**, Aréna  
1 mai : **Halinghen**, Eglise  
15 mai : **Condette**, Château d'Hardelot  
29 mai : **La Capelle**, Salle des fêtes  
12 juin : **Maninghen Henne**, Eglise  
26 juin : **Dannes**, Parking plage  
10 juillet : **Audinghen**, P de la sirène

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

# 2019

## 1<sup>e</sup> 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](mailto:amisdessentiers@orange.fr)

site : <http://amisdessentiers.fr>

