

Le samedi de 9h30 à 11h30

12 janvier	Ecault , Parking Aréna
26 janvier	Tardinghen , parking du Châtelet
09 février	Dannes , Bord de mer
23 février	Wimereux , Parking des Allemands
09 mars	Hardelot , Base nautique
23 mars	Ambleteuse , Fort
6 avril	Condette , Château d'Hardelot
20 avril:	Equihen , Parking plage
4 mai	La Capelle , Centre Equestre
18 mai	Nesles , Parking de la Glaisière
1 juin	Audresselles , Place
15 juin	Fort-Mahon Baincthun , P. forêt
29 juin	Desvres , Maison de la Faïence
13 juillet	Le Portel , Musée Argos

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

2019

1^e 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

site : <http://amisdessentiers.fr>