



*Le samedi de 9h30 à 11h30*

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

site : <http://amisdessentiers.fr>

*Le samedi de 9h30 à 11h30*

13 juillet	<b>Le Portel</b> , Musée Argos
27 juillet	<b>Tardinghen</b> , Parking du Chatelet
10 août	<b>Dannes</b> , Parking de la plage
24 août	<b>Wimereux</b> , Parking des Allemands
7 septembre	<b>La Capelle</b> , Centre équestre
21 septembre	<b>Condette</b> , Château d'Hardelot
5 octobre	<b>Ambleteuse</b> , Fort
19 octobre	<b>Hardelot</b> , Base nautique
2 novembre	<b>Equihen</b> , Parking plage
16 novembre	<b>St Martin</b> , stade de la Warocquerie
30 novembre	<b>Audresselles</b> , Place
14 décembre	<b>Ecault</b> , Parking Aréna
11 janvier	<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

# 2019

## 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)

site : <http://amisdessentiers.fr>