



Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 10 juillet : **Audinghen**, P. de la Sirène
24 juillet : **Neufchâtel** Eglise
7 août : **Le Touquet**, Aérodrome
21 août : **Audinghen** Maison des 2 Caps
4 septembre : **Wissant**, P des camping-cars
18 septembre : **La Capelle**, Centre Equestre
2 octobre : **Ecault**, Aréna
16 octobre : **Dannes**, P du Mont St Frioux
30 octobre : **Maninghen-Henne**, Eglise
13 novembre : **Halinghen**, Eglise
23 novembre : **Pernes**, Mairie à 14h30
27 novembre : **Wimille**, Mairie
11 décembre : **Nesles**, P de la glaissière
5 janvier : **Boulogne**, M des Assos à 14h
8 janvier : **Le Portel**, Musée Argos

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

ATTENTION en cas d'alerte météo Orange ou rouge la sortie est annulée.

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

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

site : <http://amisdessentiers.fr>





Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 5 janvier : **Boulogne**, M des Assos à 14h
8 janvier : **Le Portel**, Musée Argos
22 janvier : **La Capelle**, Place
5 février : **Wimille**, Parking de la colonne
19 février : **Wimereux**, Jardins de la Baie St Jean
4 mars : **Audembert**, Parking Ecole
18 mars : **Maninghen-Henne**, Eglise
1 avril : **Audresselles**, Place
15 avril : **Halinghen**, Eglise
29 avril : **Bazinghen**, Parking
13 mai : **Isques**, Mairie
27 mai : **Neufchâtel** Eglise
10 juin : **Ambleteuse**, Mairie
24 juin : **Wierre-Effroy**, Eglise
8 juillet : **Tardinghen**, P. du Châtelet

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

ATTENTION en cas d'alerte météo Orange ou rouge la sortie est annulée.

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

2020

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

site : <http://amisdessentiers.fr>

