

*Le samedi de 9h30 à 11h30*

11 janvier	<b>Nesles</b> , Parking de la Glaisière
25 janvier	<b>Le Portel</b> , Musée Argos
08 février	<b>Ecault</b> , Parking Aréna
22 février	<b>Halinghen</b> , Eglise
07 mars	<b>La Capelle</b> , Centre Equestre
21 mars	<b>Condette</b> , Château d'Hardelot
4 avril	<b>Fort-Mahon Baincthun</b> , P. forêt
18 avril:	<b>Audresselles</b> , Place
2 mai	<b>Tardinghen</b> , Parking du Châtelet
16 mai	<b>Hardelot</b> , Base nautique
30 mai	<b>Ambleteuse</b> , Fort
13 juin	<b>Dannes</b> , Bord de mer
27 juin	<b>Wimereux</b> , Parking des Allemands
11 juillet	<b>Equihen</b> , Parking plage

### 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

# 2020

## 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*

11 juillet	<b>Equihen</b> , Parking plage
25 juillet	<b>Hardelot</b> , Base nautique
8 août	<b>Tardinghen</b> , Parking du Châtelet
22 août	<b>Wimereux</b> , Parking des Allemands
5 septembre	<b>Fort-Mahon Baincthun</b> , P. forêt
19 septembre:	<b>Audresselles</b> , Place
3 octobre	<b>La Capelle</b> , Centre Equestre
17 octobre	<b>Condette</b> , Château d'Hardelot
31 octobre:	<b>Le Portel</b> , Musée Argos
14 novembre	<b>Nesles</b> , Parking de la Glaisière
28 novembre	<b>Ambleteuse</b> , Mairie
12 décembre	<b>Audinghen</b> , Maison des 2 Caps
9 janvier	<b>Dannes</b> , Bord de mer

### 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

# 2020

## 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>