



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>





Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 8 juillet : **Tardinghen**, P. du Châtelet
 22 juillet : **Hardelot** Eglise
 5 août : **Regnière-Ecluse**, Château
 Journée
 19 août : **Audinghen**, Maison des 2 Caps
 2 septembre : **Isques**, Mairie
 16 septembre: **St Martin**, Parking Décathlon
 30 septembre: **Ecault**, Parking Aréna
 14 octobre : **Wacquinghen**, Eglise
 28 octobre : **Audresselles**, Place
 11 novembre : **St Martin**, Stade de la Warocquerie
 25 novembre : **Wimille**, Mairie
 9 décembre: **Ste Cécile**, Place
 3 janvier : **Boulogne**, M des Assos à 14h

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

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>

