



*Le samedi de 9h30 à 11h30*

09 janvier	<b>Dannes</b> , Bord de mer
23 janvier	<b>Audresselles</b> , Place
06 février	<b>Desvres</b> , Maison de la Faïence
20 février	<b>Halinghen</b> , Eglise
06 mars	<b>Ecault</b> , Parking Aréna
20 mars	<b>Tardinghen</b> , parking du Châtelet
3 avril	<b>Condette</b> , Château d'Hardelot
17 avril:	<b>Ambleteuse</b> , Fort
1 mai	<b>Hardelot</b> , Base nautique
15 mai	<b>Wimereux</b> , Parking des Allemands
29 mai	<b>Equihen</b> , Parking plage
12 juin	<b>Fort-Mahon Baincthun</b> , P. forêt
26 juin	<b>Dannes</b> , Bord de mer
10 juillet	<b>Tardinghen</b> , parking du Châtelet

### 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

# 2021

## 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>