



Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 6 janvier : **Audembert**, Parking Ecole
- 20 janvier : **Wimereux**, P. Pointe aux Oies
- 3 février : **Dannes**, Parking bord de mer
- 17 février : **Tardinghen**, P. du Châtelet
- 3 mars : **Bazinghen**, Parking
- 17 mars : **La Capelle**, Place
- 31 mars : **Hardelot**, Eglise
- 14 avril : **Ste Cécile**, Place
- 28 avril : **St Inglevert**, Cimetière Canadien
- 12 mai : **Halinghen**, Eglise
- 26 mai : **Le Portel** Quai de la vierge
- 9 juin : **Nesles**, Parking de la Glaissière
- 23 juin : **Sorrus**, Eglise
- 7 juillet : **Ecottes**, Eglise

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

2021

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>

