



*Les mercredis de 9h30 à ~11h30*

- 7 juillet : **Ecottes**, Eglise (*journal*)  
21 juillet : **St Inglevert**, Cimetière Canadien  
4 août : **Pernes les Boul**, Mairie  
18 août : **Verchin**, Jardin de la Lys (*journal*)  
1 septembre : **Hesdigneul**, MF pont d'Aix  
15 septembre : **Audembert**, Parking Ecole  
29 septembre : **Ste Cécile**, Place  
13 octobre : **Audresselles**, Place  
27 octobre : **Tardinghen**, P. du Châtelet  
10 novembre : **Dannes**, Parking bord de mer  
24 novembre : **La Capelle**, Centre Equestre  
8 décembre : **Neufchatel**, Eglise  
22 décembre : **Condette**, Château  
5 janvier : **Boulogne**, P du casino

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

## 2<sup>e</sup> 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](mailto:amisdessentiers@orange.fr)

site : <http://amisdessentiers.fr>

