



Le samedi de 9h30 à 11h30

10 juillet	Tardinghen , parking du Châtelet
24 juillet:	Ambleteuse , Fort
7 août	Condette , Château d'Hardelot
21 août	Fort-Mahon Baincthun , P. forêt
4 septembre	Ecault , Parking Aréna
18 septembre	La Capelle , Centre Equestre
2 octobre	Audresselles , Place
16 octobre	Desvres , Maison de la Faïence
30 octobre	Hardelot , Base nautique
13 novembre	Wimereux , Parking des Allemands
27 novembre	Equihen , Parking plage
11 décembre	Tardinghen , parking du Châtelet
8 janvier	Dannes , 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

2021

2^e 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

site : <http://amisdessentiers.fr>