



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>

Le samedi de 9h30 à 11h30

| | |
|------------|---|
| 08 janvier | Dannes , Bord de mer |
| 22 janvier | Ambleteuse , Fort |
| 05 février | Equihen , Parking plage |
| 19 février | Tardinghen , parking du Châtelet |
| 03 mars | Hardelot , Base nautique |
| 19 mars | Wimereux , Parking des Allemands |
| 2 avril | Ecault , Parking Aréna |
| 16 avril | Halinghen , Eglise |
| 30 avril | Condette , Château d'Hardelot |
| 14 mai | Fort-Mahon Baincthun , P. forêt |
| 28 mai | Desvres , Maison de la Faïence |
| 11 juin | La Capelle , Centre Equestre |
| 25 juin | Audresselles , Place |
| 9 juillet | Nesles , parking de la Glaisière |

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

2022

1^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>