



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>





Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 5 janvier : **Boulogne**, Parking casino  
9 janvier : **Boulogne**, M des Assos à 14h  
19 janvier : **Hardelot**, Eglise  
2 février : **Ambleteuse**, Mairie  
16 février : **La Capelle**, Centre équestre  
2 mars : **Le Portel**, Hoverport  
16 mars : **St Martin**, Eglise St Ide Ostrohove  
30 mars : **Wirwignes**, Salle des fêtes  
13 avril : **Wimille**, Parking Confiserie  
27 avril : **Maninghen-Henne**, Place  
11 mai : **Conteville**, Mairie  
25 mai : **Isques** Ecole  
8 juin : **Audembert**, Parking Ecole  
22 juin : **9h Beussent**, Eglise+Visite d'une miellerie  
6 juillet : **Nesles**, Parking de la Glaisnière

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

# 2022

## 1<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>

