

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
05 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>



Le samedi de 9h30 à 11h30

9 juillet	Nesles, parking de la Glaisière
23 juillet	Halinghen, Eglise
6 août	La Capelle, Centre Equestre
20 août	Fort-Mahon Baincthun, P. forêt
3 septembre	Ecault, Parking Aréna
17 septembre	Ambleteuse, Fort
1 octobre	Dannes, Bord de mer
15 octobre	Wimereux, Parking des Allemands
29 octobre	Equihen, Parking plage
12 novembre	Tardinghen, parking du Châtelet
26 novembre	Hardelot, Base nautique
10 décembre	Condette, Château d'Hardelot
24 décembre	Desvres, Maison de la Faïence
7 janvier	Audresselles, Place

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

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>