



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 Glaissière

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>





Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 6 juillet : Nesles, Parking de la Glaissière  
20 juillet : Hesdin, Gare (journée)  
Rando en forêt le matin & visite d'Hesdin d'après-midi  
3 août : Tardingen, P du Châtelet  
17 août : Fressin, S des fêtes (journée)  
Rando le matin, visite l'après-midi  
31 août : Audresselles, Place  
14 septembre : Dannes, Plage  
28 septembre : Equihen, Plage  
12 octobre : Ambleteuse, Mairie  
26 octobre : Halinghen, Eglise  
9 novembre : Maninghen-Henne, Place  
23 novembre : Isques Mairie  
7 décembre : Audinghen M des 2 Caps  
21 décembre : La Capelle, Place  
4 janvier : Wimille, Mairie

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

## 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>

