



Le samedi de 9h30 à 11h30

8 juillet	Ambleteuse , Fort
22 juillet	Dannes , Bord de mer
5 août	Equihen , Parking plage
19 août	Wimereux , P de la Pointe aux oies
2 septembre	Tardinghen , parking du Châtelet
16 septembre	Hardelot , Base nautique
30 septembre	Fort-Mahon Baincthun , P. forêt
14 octobre	Condette , Château d'Hardelot
28 octobre	Desvres , Maison de la Faïence
11 novembre	Nesles , parking de la Glaisière
25 novembre	Audresselles , Place
9 décembre	Halinghen , Eglise
23 décembre	Ecault , Parking près du camping
6 janvier	St Martin , Stade de la Waroquerie

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

2023

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

06 janvier	St Martin , Stade de la Warocquerie
20 janvier	Audresselles , Place
03 février	Dannes , Bord de mer
17 février	Ambleteuse , Fort
02 mars	Equihen , Parking plage
16 mars	Wimereux , Parking du Bon-air
30 mars	Hardelot , Base nautique
13 avril	Tardinghen , parking du Châtelet
27 avril	Ecault , Parking près du camping
11 mai	Nesles , parking de la Glaisière
25 mai	Condette , Château d'Hardelot
08 juin	Fort-Mahon Baincthun , P. forêt
22 juin	Desvres , Maison de la Faïence
6 juillet	La Capelle , Centre Equestre

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

2024

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>