



Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 5 juillet : **Ste Cécile**, Place
- 19 juillet : **Platier d'Oye**, Réserve (journée)
- 2 août : **Dannes**, P de la plage
- 6 août : **Groffliers**, La Maison des Faiseurs
- 16 août : **Thérouanne**, Eglise (journée)
- 30 août : **Audinghen**, P du Blanc-Nez
- 13 septembre : **Isques**, Ecoles
- 27 septembre : **Hardelot**, Base nautique
- 11 octobre : **Baincthun**, Salle des fêtes
- 25 octobre : **St Inglevert**, Eglise
- 8 novembre : **Sangatte**, P Hubert Latham sortie nord sur la D940
- 22 novembre : **Tardinghen**, P du Châtelet
- 6 décembre : **Wacquinghen**, Eglise
- 20 décembre : **Wimereux**, Pointe aux oies
- 3 janvier **Le Portel**, Parc de la falaise près du Chaudron

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

2023

2^e 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

site : <http://amisdessentiers.fr>





Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 3 janvier **Le Portel**, Parc de la falaise près du Chaudron
- 7 janvier : **Boulogne**, M des Assos à 14h
- 17 janvier : **Ambleteuse**, Mairie
- 31 janvier : **Hardelot**, Eglise
- 14 février : **La Capelle**, Place
- 28 février : **Mont St Frieux**, Parking
- 13 mars : **Landrethun le Nord**, S des fêtes
- 27 mars : **Audresselles**, Place
- 10 avril : **Halinghen**, Eglise
- 24 avril : **Nesles**, P. de la glaisière
- 8 mai **Baincthun**, P. Ecole
- 22 mai : **Conteville**, Place
- 5 juin : **Tardinghen**, P du Châtelet
- 19 juin : **Neuville sous Montreuil**
Chartreuse à la journée (rando+visite)
- 3 juillet : **Condette**, Château d'Hardelot

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

2024

1^e 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

site : <http://amisdessentiers.fr>

