



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>





Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 3 juillet : **Condette**, Château d'Hardelot
17 juillet : **Rubrouck**, Eglise (journée)
31 juillet : **Ambleteuse**, Place
14 août : **Berck**, Cimetière (journée)
28 août : **Tardinghen**, P du Châtelet
11 septembre : **Wimereux**, Fort de la Crèche (journée)
25 septembre : **Wirwignes**, P salle des fêtes
9 octobre : **Audresselles**, Place
23 octobre : **Ste Cécile**, Place
6 novembre : **Blanc-Nez**, Parking
20 novembre : **Dannes**, Plage
4 décembre : **Réty**, Eglise
18 décembre : **Wimereux**, P du Bon Air
8 janvier **Le Portel**, P 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

2024

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>

