



Le samedi de 9h30 à 11h30

6 juillet	La Capelle , Centre Equestre
20 juillet	Wimereux , Parking du Bon-air
3 août	Condette , Château d'Hardelot
17 août	Fort-Mahon Baincthun , P. forêt
31 août	Ecault , Parking près du camping
14 septembre	St Martin , Stade de la Warocquerie
28 septembre	Nesles , parking de la Glaisière
12 octobre	Hardelot , Base nautique
26 octobre	Ambleteuse , Fort
9 novembre	Equihen , Parking plage
23 novembre	Le Portel , Musée Argos
7 décembre	Dannes , Bord de mer
21 décembre	Tardinghen , parking du Châtelet
4 janvier	Desvres , Maison de la Faïence

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

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

04 janvier	Desvres , Maison de la Faïence
18 janvier	Equihen , Parking plage
01 février	Wimereux , Parking du Bon-air
15 février	Dannes , Bord de mer
01 mars	Ambleteuse , Fort
15 mars	Tardinghen , parking du Châtelet
29 mars	Fort-Mahon Baincthun , P. forêt
12 avril	Le Portel , Musée Argos
26 avril	Ecault , Parking près du camping
10 mai	Nesles , parking de la Glaisière
24 mai	La Capelle , Centre Equestre
07 juin	Condette , Château d'Hardelot
21 juin	Audresselles , Place
5 juillet	Hardelot , Base nautique

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

2025

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>