



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>





Les mercredis de 9h30 à ~11h30

- 8 janvier : **Le Portel**, Parking du Chaudron
- 12 janvier : **Boulogne**, M des Assos à 14h
- 15 janvier : **Hardelot**, Eglise
- 29 janvier : **Audresselles**, Place
- 12 février : **Wacquinghen**, Eglise
- 26 février : **Audembert**, Ecole
- 12 mars : **Isques**, Ecole
- 26 mars : **Halinghen**, Eglise
- 9 avril : **La Capelle**, Ecole
- 23 avril : **Baincthun**, Espace des carrières
- 7 mai : **Wirwignes**, S des fêtes
- 21 mai : **Tardinghen**, P du Châtelet
- 4 juin : **Ste Cécile**, Place
- 18 juin : **Mimoyecques** Forteresse à la journée (rando+visite)
- 2 juillet : **Ambleteuse**, 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

2025

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>

