

Le samedi de 9h30 à 11h30

5 juillet	Hardelot , Base nautique
19 juillet	Fort-Mahon Baincthun , P. forêt
2 août	Nesles , parking de la Glaisière
16 août	La Capelle , Centre Equestre
30 août	Dannes , Bord de mer
13 septembre	Tardinghen , parking du Châtelet
27 septembre	Equihen , Parking plage
11 octobre	Wimereux , Parking du Bon-air
25 octobre	Hardelot , Base nautique
8 novembre	Ambleteuse , Fort
22 novembre	Condette , Château d'Hardelot
6 décembre	Audresselles , Place
20 décembre	Ecault , Parking près du camping
3 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

2025

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

03 janvier	Desvres , Maison de la Faïence
17 janvier	Le Portel , Musée Argos
31 janvier	Condette , Château d'Hardelot
14 février	Audresselles , Place
28 février	Ecault , Parking près du camping
14 mars	La Capelle , Centre Equestre
28 mars	Nesles , parking de la Glaisière
11 avril	Fort-Mahon Baincthun , P. forêt
25 avril	Tardinghen , parking du Châtelet
9 mai	Dannes , Bord de mer
23 mai	Ambleteuse , Fort
06 juin	Hardelot , Base nautique
20 juin	Wimereux , Parking du Bon-air
4 juillet	Equihen , Parking plage

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

2026

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>