

# MARS 2018

DATES	Noms des Randonnées	KM	Lieux de départ Randonnées	Responsables
Merc 7	Le Petit Chemin (nouveau parcours)	11	Place de l'église Argoules	Guylain
Jeudi 8	Autour d'Aix en Issart		Eglise Aix en Issart	Delphine
Dim 11	Les 40 KM d'AUXI		Accueil au CPIE d'Auxi rue Gl Leclerc à partir de 7h30 Inscriptions : 5 euros <b>Départ 8 heures précises</b> soupe et tartes le midi	CYCLOS ET RANDONNEURS PEDESTRES AUXILLOIS
Dim 11	Le Quaimont	11	Mairie de Fillièvres	Jean Marie
Merc 14	Le Buisson à l'Argent	11.5	Salle des fêtes Contes	Claude
Merc 21	La Créquoise	11	Place d' Hesmond	Patrick
Jeudi 22	Autour de Créquy		Salle des fêtes Créquy	Jean Marie
Sam 24	<b>MARCHE NORDIQUE</b> <b>MARCHE DYNAMIQUE</b>		<b>Contactez impérativement Pascal vend après 18 heures Il vous indiquera le lieu et votre heure de départ</b>	Pascal
Merc 28	La Vallette (nouveau parcours)	12	Eglise de Crépy	Guylain

## LES BIENFAITS DE LA MARCHE NORDIQUE :

La marche nordique n'agit pas comme un miracle. Mais, pratiquée régulièrement et sérieusement, elle entraîne des actions de prévention et agit positivement sur de nombreux paramètres.

- L'hyper cholestérol, le diabète type 2 – la pression artérielle – la qualité de vie des personnes asthmatiques  
La renforcement des os et la prévention de l'ostéoporose, l'entretien de vos articulations  
Et enfin c'est bon pour le moral.

**Profitez d'une séance pour découvrir cette activité – nous vous prêtons les bâtons**

**Appelez Pascal**



# CALENDRIER

De JANVIER à MARS 2018

**Randonnées pédestres :**

**Dimanche et mercredi**

**Balad'douce : le jeudi**

**Marches Dynamiques**

**,Nordiques et Rando 25 :**

**Le samedi**

**1 JOUR DE SENTIER,**

**8 JOURS DE SANTÉ**

Association loi de 1901

Siège: Mairie, Place d'Armes 62140 HESDIN

Les coordonnées des Animateurs :

Patrick BAILLEUX	03.21.86.22.43	
Pascal HERMANT	03.21.47.13.55	06.70.59.73.71
Guylain GEST	03.21.06.22.27	06.71.93.97.25
Gérard LOTH	03.21.06.53.16	06.69.13.07.80
Delphine MOLMY	03.21.06.02.62	06.73.84.01.32
Jean Marie ROUSE	03.21.05.85.04	06.76.63.58.07
Claude DAVENNE	03.21.86.89.09	06.76.40.37.78
Michèle BASTIEN	03.21.86.51.85	06.79.96.08.56

« Pour être membre de notre association avoir des renseignements et un bulletin d'adhésion contacter nos animateurs ». Vous êtes les bienvenus.

## JANVIER 2018

DATES	Noms des Randonnées	KM	Lieux de départ randonnées	Responsables
Dim 7	MARCHE DES ROIS BOUBERS sur CANCHE	16.4 ou 10	Participation : 2,50 euros inscriptions à partir de 8 heures salle des fêtes Victor BEAURAIN départs : pour les 16.4 km de 8h15 à 8h45 pour les 10 km à 9 heures Galette et verre de l'amitié au retour	Le Club SPORT DETENTE et LOISIRS
Merc 10	Le Marché aux Moines	10.5	Parking salle des fêtes WAIL	Jean Marie
Dim 14	MARCHE DU NOUVEL AN FILLIEVRES	16 ou 9.5	Participation : 2,50 euros Lieu de RDV Salle des fêtes Départ des 16 km : 8h30 Départ des 9.5 km : 9h15	Les RANDONNEURS DE LA CANCHE
Merc 17	Les Annelles	10	Eglise de Noyelles-lès-Humières	Jean Marie
Jeudi 18	Autour d'Auchy		Eglise d'Auchy	Michèle
Sam 20	Marche Dynamique		Gare d'Hesdin à 8h45	Pascal
Merc 24	Vers les terres du Château	9	Eglise de Wamin	Patrick
Sam 27	RANDO 25 (prévenir Pascal Vendredi après 18h )		Gare d'Hesdin à 8h30	Pascal
Dim 28	Le Capiou	10	Eglise de Labroye	Delphine
Merc 31	Le tour des Eoliennes	11	Place de l'église Campagne les Hesdin	Guylain

**Du 29 avril au 1 mai : WE en NORMANDIE. Vous pouvez encore vous inscrire, voir la feuille jointe.**

**Contactez Michèle.**

## FEVRIER 2018

<b>DATES</b>	<b>Noms des Randonnées</b>	<b>KM</b>	<b>Lieux de départ Randonnées</b>	<b>Responsables</b>
Dim 4	28 <sup>ème</sup> MARCHE DU CARNAVAL ST POL SUR TERNOISE (parking : place F Mitterrand)	17 ou 11 ou 5	Participation : 2,50 euros Inscriptions à partir de 8 h Salle Martin – 248 r de Fruges Départ 17 km : 8h30 11 km : 9h00 5 km : 9h30 Boissons chaudes avant pendant et après	CYCLOS RANDONNEURS DU TERNOIS
Merc 7	Sentier de la Corneillère	11	Eglise de Lisbourg	Claude
Jeudi 8	Autour de Blangy		Place de la mairie	Michèle
Dim 11	Rive droite de la Planquette	10.5	Mairie – Ecole de Cavron	Jean Marie
Merc 14	Sentier 1415	9	Mairie Azincourt	Michèle
Sam 17	Marche Dynamique		Gare d'Hesdin à 8h45	Pascal
Merc 21	Au dessus de Loison	11	Ecole de Loison	Patrick
Jeudi 22	Autour de Tollent		Parking de la salle des fêtes Tollent	Jean Marie
Sam 24	RANDO 25 (prévenir Pascal vendredi après 18 h )		Gare d'Hesdin à 8h30	Pascal
Dim 25	Le Montigny	10	Eglise de Wamin	Delphine
Merc 28	La Murette	10	Eglise Aix en Issart	Delphine

**Nos horaires de départ de la gare d'Hesdin :**

<b>Le Dimanche à 8h30</b>
<b>Le Mercredi à 13h45</b>
<b>Le Jeudi à 14h</b>
<b>Le samedi : selon instructions</b>