



Pour les personnes n'ayant pas encore participé à d'autres activités physiques, merci de fournir un CERTIFICAT MEDICAL.

### Les activités hebdomadaires

Jour	Type activité	Horaire	Lieu
Tous les vendredis	<i>Gym / Gym douce / Activité d'été en salle</i> Dates : 10/07 – 17/07 – 24/07 – 31/07 – 07/08 – 14/08 – 21/08 – 28/08	10h – 11h30	Salle Hauteceur, Béthune, rue Jules Ferry (près du golf)



### Les sorties/randonnées


**(sur INSCRIPTION au 07.55.67.48.78 ou au 03.21.68.80.80)**



**BONNES CHAUSSURES OBLIGATOIRES (fermées et bonnes semelles) + SAC A DOS**

(comportant une bouteille d'eau, une serviette, une collation et l'appareil à glycémie pour les personnes diabétiques) + **POSSIBILITE** de se munir de bâtons de marche

Date	Horaire	Lieu	Lieu de RDV	Commentaire
Vendredi 10 juillet	De 14h00 à 16h00	Terril de Pinchonval	100 route d'avion 62210 Liévin	Parcours entre 3 et 5 km
Mercredi 15 juillet	De 10h00 à 11h30 (covoiturage possible 9h30 à Prévart)	Loisinord, Nœux-les-Mines	Parking de Loisinord (en face pompe à essence de Leclerc)	1, 2 ou 3 tours de Loisinord (pas ombragé, pas de difficultés)
Vendredi 24 juillet	De 14h30 à 16h30 (covoiturage possible 13h30 à Prévart)	Mémorial Canadien Vimy 	Parking du mémorial Canadien (non celui du musée)	Randonnée de 6km <b>Parcours ombragé</b> - <b>Route départementale 55 62580 VIMY</b>
Lundi 27 juillet	De 14h30 à 16h00 (covoiturage au départ de Prévart à 14h00)	Marais de Cambrin	Rendez-vous 101 Rue du Marais 62149 Cambrin	Randonnée
Lundi 03 août	De 9h30 à 11h30 (covoiturage possible 9h00 à Prévart)	Terrils d'Haillicourt 	Parking Carrefour Market Rue de la lampisterie	Randonnée autour des terrils <b>+ possibilité ascension d'un des deux terrils</b>

<p><b>Mercredi 12 août</b></p>	<p><b>De 11h00 à 14h00 (covoiturage possible 10h30 à Prévart)</b></p>	<p>Parc d'Olhain</p> 	<p>Parc départemental <b>(avancer jusqu'au 2<sup>ème</sup> parking)</b></p>	<p><b>Randonnée de 5km en forêt suivie d'un pique-nique.</b> <b>Possibilité de ne faire que la randonnée</b> (Dans ce cas, fin de la marche à 12h30)</p>
<p><b>Mercredi 19 août</b></p>	<p><b>De 14h00 à 16h00 (covoiturage possible 13h30 à Prévart)</b></p>	<p>Base de Wingles</p>	<p><b>Sur le parking de la base nautique : 2 rue du clair</b></p>	<p><b>Randonnée de 4.7km autour du lac et dans les bois</b></p>
<p><b>Vendredi 28 août</b></p>	<p><b>De 14h00 à 16h00</b></p>	<p><b>Marche/course d'orientation</b> La gare d'eau</p>	<p>Prévart</p>	<p>Marche d'orientation en groupe Découvrir la gare d'eau autrement en cherchant 10 balises <b>Goûter pour clôturer l'été</b></p>
<p><b>Tous les mardis</b></p>	<p><b>De 14h00 à 15h30</b></p>	<p><b>Marche à la gare d'eau de Béthune</b></p>	<p>Prévart</p>	<p>Marche de 3 à 5 km possible en fonction de vos capacités</p>
<p><b>Tous les jeudis</b></p>	<p><b>De 10h0 à 11h30</b></p>	<p><b>Marche au parc de la glissoire</b></p>	<p>Rue thomas Edison Lens 62300</p>	<p>Marche de 3 à 6 km en fonction de vos capacités</p>