

Du 03 au 09 Novembre 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
09:00			ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite				
10:00	MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire		Boulogne-sur-Mer, 62200	ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite			
11:00	10km			Boulogne-sur-Mer, 62200			
12:00							
13:00							
14:00				MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire			
15:00			ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200				
16:00			Boulogne sur Mei, 02200				
17:00							
18:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		PILATES - Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC	RENFORCEMENT MUSCULAIRE espace des Carrières à Baincthun	MARCHE NORDIQUE Départ Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC		
19:00	Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200			Balletian	The da Mont de Joie 2A0		
20:00	PILATES 18h - 19h Decathlon Saint Martin						

*Le planning est susceptible d'être modifié



Du 10 au 16 Novembre 2025

	IAI AO		LAIIIII	DAOIIVIILO		
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00					ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200	PILATES 163 Rue de la Mairie Beuvrequen
10:00	MARCHE NORDIQUE			ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite	Boulogne-sur-Mer, 62200	
11:00	Départ aléatoire 10km			- 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200		
12:00						
13:00						
14:00				MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire		
15:00			ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite			
16:00			Boulogne-sur-Mer, 62200			
17:00						
18:00			PILATES Decathlon Saint Martin	RENFORCEMENT MUSCULAIRE espace des Carrières à	MARCHE NORDIQUE	
19:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200		Rue du Mont de joie ZAC	Bainethun	Départ Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC	
20:00	PILATES 18h - 19h Decathlon Saint Martin Pue du Mont de ioie 7AC					

*Le planning est susceptible d'être modifié



Du 17 au 23 Novembre 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00						
10:00	MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire		ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200	ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite		
11:00	10km		Boulogne-sur-Mer, 62200	Boulogne-sur-Mer, 62200		
12:00						
13:00						
14:00				MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire		
15:00			ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite			
16:00			Boulogne-sur-Mer, 62200			
17:00						
18:00		PILATES Centre Socio Culturel	PILATES Decathlon Saint Martin	RENFORCEMENT MUSCULAIRE espace des Carrières à	MARCHE NORDIQUE	
19:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200	La Capelle	Rue du Mont de joie ZAC	Baincthun	Départ Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC	
20:00						



Du 24 au 30 Novembre 2025

	IAI AO		/	DAOTIVITEO	26. 2 1 6.6. 0 0 11010111610 2020	
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00					ACTIVITE LIBRE	
10:00	MARCHE NORDIQUE			ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite	ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200	
11:00	Départ aléatoire 10km			40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200		
12:00						
13:00						
14:00				MARCHE NORDIQUE		
15:00				- Départ aléatoire		
16:00						
17:00						
18:00		PILATES Centre Socio Culturel		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MARCHE NORDIQUE	
19:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200	La Capelle		espace des Carrières à Baincthun	Départ Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC	
20:00					PILATES 18h - 19h Decathlon Saint Martin	
				: 1 1 1101 1:6:7	Rue du Mont de joie ZAC	

*Le planning est susceptible d'être modifié



Adresses des lieux de pratique :

Boulogne/mer: Maison des Associations, 19 rue de Wicardenne 62200

St Martin Boulogne: Decathlon Opale, ZAC Montjoie, 62280

Beuvrequen: 163 rue de la Mairie, 62250

Baincthun: Espace des carrières, route de Desvres, 62360

Modalités d'inscription :

Dossier à venir retirer sur site // possibilité de le recevoir par mail

Nous contacter:

Maison d'Activité Physique Adaptée à la Santé (MAPAS) de la Côte d'Opale 163 rue de la Mairie 62250 Beuvrequen 42 rue du Camp de Droite 62200 Boulogne sur Mer

09.51.15.02.66 // 06.81.09.04.35