

Association Courir à Nyons - En Drôme (26)

Programme des séances d'entraînement

Juillet et Août 2025



Jour	Horaire *	Type d'activité		Détail
		Entraînement avec un coach	Entraînement libre / Participation aux compétitions	
Lundi	Durant la journée		X	Selon la volonté des adhérents
Mardi	18H30 ou 19H00 (selon la chaleur)	X		Courses à pied Fractionné, Trail ou footing
Mercredi / Jeudi / Vendredi	Durant la journée		X	Selon la volonté des adhérents
Samedi / Dimanche	Durant la journée		X	

* Remarques :

- **En vous inscrivant dans l'association vous serez informés** des horaires des séances sportives et de la composition détaillée du programme.
- Les lieux des rendez-vous : à la *Maison des Sports Jean Monpeyssen*.
- Les informations sont détaillées sur le site internet : www.couriranyons.fr