



Document réalisé le 2/10/2024

# Association Courir à Nyons - En Drôme (26)

## Programme des séances d'entraînement

Saison de septembre 2024 à juin 2025



Jour	Horaire *	Activités	
Lundi	19H00	PPG : Préparation Physique Générale	
Mardi	18H30	Courses à pied	Fractionné, Trail ou footing
Mercredi	12H15	Courses à pied	Fractionné, Trail ou footing
	19H15	Courses à pied	Séances pour les débutants
Jeudi	18H30	Courses à pied	Changement d'allure, Trail ou footing
Samedi	Durant la journée	Marche Nordique	<i>Selon la volonté des adhérents</i>
	Durant la journée	Courses à pied	Sorties collectives et/ou participations aux compétitions <i>Selon la volonté des adhérents</i>
Dimanche	Durant la journée	Courses à pied	Sorties collectives et/ou participations aux compétitions <i>Selon la volonté des adhérents</i>

**\* Remarques :**

- **En vous inscrivant dans l'association vous serez informés** des horaires des séances sportives et de la composition détaillée du programme.
- **Les horaires des séances sont modifiables** en fonction des conditions météorologiques (précipitation importante, température élevée ...) et aussi des vacances des entraîneurs notamment en juillet et août,
- **Les lieux des rendez-vous :**
  - **Hors PPG**, ils sont situés :
    - au *Parc de Loisirs Aqualis Nyonsoleiade* (en automne, hiver et printemps) ou,
    - à la *Maison des Sports Jean Monpeyssen* (en été).
  - **Pour les séances du PPG** : elles sont localisées devant le *Lycée Roumanille*.
- **Les informations sont détaillées** sur le site internet : [www.couriranyons.fr](http://www.couriranyons.fr)