

Horaires 2018/2019



ALTERNATURE 3R propose plusieurs types d'entraînement à ses adhérents, principalement **la course à pied** toutes distances sur route et la préparation aux **Trails** (courts ou longs).

Le point commun de toutes ses activités est l'esprit « **Nature** » avec un parfum d'aventure.

Catégorie	Jours d'entraînement	Horaires	Type Sortie
Running / Trail	Mardi	19h30	Spécifique & Fractionnée
Running / Trail	Jeudi	19h 30	Marche Randonnée
Running / Trail	Dimanche	08h30	Classique Route & Chemin
Marche	Mercredi matin	09h00	Longue nature

Le tableau ci-dessus est sujet à modifications en début de saison en fonction du nombre d'adhérents et de leur centre d'intérêt.

Le **point de rencontre** est généralement situé au **champ de Foire** du Perray en Yvelines.

Horaires 2018/2019



ALTERNATURE 3R propose plusieurs types d'entraînement à ses adhérents, principalement **la course à pied** toutes distances sur route et la préparation aux **Trails** (courts ou longs).

Le point commun de toutes ses activités est l'esprit « **Nature** » avec un parfum d'aventure.

Catégorie	Jours d'entraînement	Horaires	Type Sortie
Running / Trail	Mardi	19h30	Spécifique & Fractionnée
Running / Trail	Jeudi	19h 30	Marche Randonnée
Running / Trail	Dimanche	08h30	Classique Route & Chemin
Marche	Mercredi matin	09h00	Longue nature

Le tableau ci-dessus est sujet à modifications en début de saison en fonction du nombre d'adhérents et de leur centre d'intérêt.

Le **point de rencontre** est généralement situé au **champ de Foire** du Perray en Yvelines.