

TOUS LES MERCREDIS

→ à ISOLA 2000

Juillet - Août 2026

LES RENDEZ-VOUS TRAIL



PROGRAMME

JUILLET 2026

1/07 Trail&Yoga (découverte) avec Onil

8/07 Courir comme un Chamois:Techniques de Montées et Descentes (perfectionnement)

15/07 Coucher de Soleil et Trail Nocturne (tous niveaux)

22/07 Trail & Nutrition (tous niveaux) Avec Maryline Nakache

29/07 (semaine nature) Trail&Yoga (découverte) avec Onil

AOUT 2026

5/08 Courir comme un Chamois:Techniques de Montées et Descentes (perfectionnement)

12/08 Coucher de Soleil et Trail Nocturne (tous niveaux)

19/08 (Semaine gourmande) Trail & Nutrition (tous niveaux)

26/08 (Semaine Bien-être) Trail&Yoga (découverte) avec Onil