



CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

Edición 2022



		100% RUGBY			RUGBY & SURF	
		Mañanas	Media pensión	Pensión completa	Media pensión	Pensión completa
AÑOS DE NACIMIENTO	2005 à 2006	✓	✓	✓		
	SOLO del 26 al 30 de julio de 2022					
	2007 à 2011	✓	✓	✓	✓	✓
	2012	✓	✓		✓	
TARIFAS		150€	340€	560€	490€	710€

Pensión completa : posibilidad de llegada el domingo por la tarde con un suplemento de 50€

CURSILLOS CERTIFICADOS POR EL MINISTERIO NACIONAL DE DEPORTES FRANCÉS

RUGBY & SURF



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:45	Acogida: inicio y presentación del cursillo	Llegada de los participantes			
10:00 - 12:00		RUGBY técnica individual	BEACH RUGBY	RUGBY técnica individual	RUGBY tests
12:15 - 13:15	Comida				
13:15 - 14:15	Iniciación primeros auxilios	Nutrición: preparación bebida isotónica	Descanso	Dopaje + preparación física	Intercambio con jugadores profesionales
14:15 - 16:45	SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	MULTIDEPORTES	SURF o PADDLE SURF
16:45 - 17:00	Descanso & merienda				Coloquio de fin de cursillo (Padres invitados)
17:00 - 17:30	Despedida de los participantes				



11 au 15 juillet
18 au 22 juillet
25 au 29 juillet



Chicas & chicos
Nacidos entre 2006 y 2011

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 9:00		Levantarse & desayuno				
9:00		Traslado hacia el centro de entrenamiento				
9:00 - 9:45		Acogida: inicio y presentación del cursillo				
10:00 - 12:00		RUGBY tests	RUGBY técnica individual	BEACH RUGBY	RUGBY técnica individual	RUGBY tests
12:15 - 13:15		Comida				
13:15 - 14:15		Iniciación primeros auxilios	Nutrición: preparación bebida isotónica	Descanso	Dopaje + preparación física	Intercambio con jugadores profesionales
14:15 - 16:45		SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	VISITA del Domaine y Castillo de Abbadia MULTIDEPORTES	SURF o PADDLE SURF
16:45 - 17:00		Descanso & merienda				
17:00 - 17:30		Traslado hacia el alojamiento				
17:30 - 18:30		Descanso & ducha				
18:30 - 19:30	Acogida internos*	Animaciones y/o multiactividades (petanca, badminton, volleyball, ...)				
19:30 - 20:30		Cena				
20:30 - 22:00	Velada libre	Velada videos	Velada deporte	Velada lúdica	Velada festiva	
22:00 - 22:30		Descanso				



11 au 15 juillet
18 au 22 juillet
25 au 29 juillet



Chicas & chicos
Nacidos entre 2007 y 2011

*Llegada el domingo por la tarde opcional



Más informaciones:
www.izaki-sports-academy.com

