



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

100% RUGBY

16 a 18 años



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:45	Acogida: inicio y presentación del cursillo	Arrivée des stagiaires			
10:00 - 12:00		RUGBY tests	Psicomotricidad y técnica individual	BEACH RUGBY técnica individual	RUGBY Técnica individual
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	RUGBY tests	RUGBY Inteligencia del jugador	RUGBY Talleres de juego al puesto + preparación mental	Iniciación SURF o PADDLE SURF	JUEGOS VASCOS
16:45 - 17:00	Descanso & merienda				Coloquio de fin de cursillo (Padres invitados)
17:00 - 17:30	Départ				



25 al 29 de julio



Chicas & chicos
Nacidos entre 2005 y 2006

	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		Llegada de los participantes			
10:00 - 12:00	RUGBY tests	RUGBY Psicomotricidad y técnica individual	BEACH RUGBY Técnica individual	RUGBY Técnica individual	RUGBY Juego real	
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	RUGBY tests	RUGBY Inteligencia del jugador	RUGBY Talleres de juego al puesto + preparación mental	Iniciación SURF o PADDLE SURF	JUEGOS VASCOS	
16:45 - 17:00	Descanso & merienda					Coloquio de fin de cursillo
17:00 - 17:30	Traslado hacia el alojamiento					(Padres invitados)
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					



26 al 30 de julio



Chicas & chicos
Nacidos entre 2005 y 2006

*Llegada el domingo por la tarde opcional

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:45	Acogida: inicio y presentación del cursillo	Llegada de los participantes			
10:00 - 12:00		RUGBY tests	RUGBY Psicomotricidad y técnica individual	BEACH RUGBY Técnica individual	RUGBY Técnica individual
12:00 - 12:15	Despedida de los cursillistas				



26 al 30 de julio



Chicas & chicos
 Nacidos entre 2005 y 2006



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

