



# CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

- Desde 2017 -



# 100% RUGBY

## 11 a 15 años





## CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO FRANCIA

# 100% RUGBY 11 a 15 años

## FÓRMULA MEDIA PENSIÓN

	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	RUGBY Técnica individual	RUGBY Técnica individual	BEACH RUGBY Oposición beach
			Beach RUGBY Técnica individual		
12:30 - 13:30			Comida		
13:30 - 14:15	Nutrición: preparación bebida isotónica	Dopaje + preparación física	Descanso	Iniciación primeros auxilios	Descanso
14:15 – 16h45	RUGBY Lectura del juego	RUGBY Lectura del juego	RUGBY Lectura del juego	Iniciación SURF o PADDLE SURF	RUGBY & JUEGOS VASCOS
16:45 : 17:00		Merienda y salida de los externos		Coloquio de fin de cursillo (Padres invitados)	



06 al 11 de julio  
13 al 21 de julio  
20 al 28 de julio  
27 al 01 de julio  
24 al 28 de agosto



Chicas & chicos  
Nacidos entre 2011 y 2015



## CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

# 100% RUGBY 11 a 15 años

# FÓRMULA PENSIÓN COMPLETA

	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	RUGBY Técnica individual	RUGBY Técnica individual	BEACH RUGBY Oposición beach
12:30 - 13:30				Beach RUGBY Técnica individual		
13:30 - 14:15		Nutrición: preparación bebida isotónica	Dopaje + preparación física	Descanso	Iniciación primeros auxilios	Descanso
14:15 - 16:45		RUGBY Lectura del juego	RUGBY Lectura del juego	RUGBY Lectura del juego	Iniciación SURF o PADDLE SURF	RUGBY & JUEGOS VASCOS
16:45 - 17:00				Descanso & merienda		Coloquio de fin de cursillo (Padres invitados)
17:15 - 18:30				Traslado hacia el alojamiento		
18:30 - 19:00				Descanso & ducha		
19:00 - 19:30	Acogida internos*			Animaciones y/o multiactividades (petanca, badminton, volleyball, ...)		
19:30 - 20:30				Cena		
21:00 - 22:30	Velada libre	Velada videos	Velada deporte	Velada lúdica	Velada actuaciones	
22:30 - 23:00				Descanso		

\*Llegada el domingo por la tarde opcional - suplemento de 60€

Horarios y contenidos indicativos de los cursillos | [www.izaki-sports-academy.com](http://www.izaki-sports-academy.com) +33 (0)7 67 98 47 58



06 al 11 de julio  
13 al 21 de julio  
20 al 28 de julio  
27 al 01 de julio  
24 al 28 de agosto



Chicas & chicos  
Nacidos entre 2011 y 2015



## CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

# 100% RUGBY 11 a 15 años

## FÓRMULA MAÑANAS

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



06 al 11 de julio  
13 al 21 de julio  
20 al 28 de julio  
27 al 01 de julio  
24 al 28 de agosto



Chicas & chicos  
Nacidos entre 2011 y 2015



Más informaciones:  
[www.izaki-sports-academy.com](http://www.izaki-sports-academy.com)

