



# CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

- Desde 2017 -





# 100% RUGBY

## 16 a 17 años





CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO  
FRANCIA

100% RUGBY 16 a 17 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		<b>RUGBY</b> Psicomotricidad y técnica individual	<b>RUGBY</b> Técnica individual	<b>RUGBY</b> Técnica individual	<b>BEACH RUGBY</b> Oposición beach
		<b>RUGBY tests</b>	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	<b>RUGBY</b> Lectura del juego	<b>RUGBY</b> Lectura del juego/Juego al puesto	<b>RUGBY</b> Lectura del juego/Juego al puesto	Iniciación <b>SURF</b> o <b>PADDLE SURF</b>	<b>RUGBY &amp; JUEGOS VASCOS</b>
16:45 : 17:00	Merienda y salida de los externos				Coloquio de fin de cursillo (Padres invitados)



20 al 24 de julio



Chicas & chicos  
Nacidos entre 2009 y 2010



CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO  
EN FRANCIA

100% RUGBY 16 a 17 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			<b>RUGBY</b> Psicomotricidad y técnica individual	<b>RUGBY</b> Técnica individual	<b>RUGBY</b> Técnica individual	<b>BEACH RUGBY</b> Oposición beach	
			<b>RUGBY tests</b>	<b>Beach RUGBY</b> 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 - 16:45		<b>RUGBY</b> Lectura del juego	<b>RUGBY</b> Lectura del juego/Juego al puesto	<b>RUGBY</b> Lectura del juego/Juego al puesto	Iniciación <b>SURF</b> o <b>PADDLE SURF</b>	<b>RUGBY &amp; JUEGOS VASCOS</b>	
16:45 - 17:00			Merienda & salida de los externos				Coloquio de fin de cursillo (Padres invitados)
17:15 - 18:30			Actividades transversales (estiramientos, crossfit, pelota vasca, yoga)				
18:30 - 19:00		ducha					
19:00 - 19:30	Acogida internos*	Tiempo tranquilo					
19:30 - 20:45		Cena					
21:00 - 22:30	Velada libre	Animaciones					
22:30 – 23:00	Descanso						



21 al 25 de julio



Chicas & chicos  
Nacidos entre 2008 y 2009

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

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



21 al 25 de julio



Chicas & chicos  
Nacidos entre 2009 y 2010





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

