



CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

- Desde 2017 -



RUGBY & SURF





CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

RUGBY & SURF

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
			RUGBY BEACH 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	SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	RUGBY Lectura del juego/Juego colectivo por niveles y/o MULTIDEPORTES	SURF o PADDLE SURF
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

RUGBY & SURF

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			RUGBY BEACH Técnica individual	Comida	
13:30 - 14:15	Nutrición: preparación bebida isotónica	Dopaje + preparación física	Descanso	Iniciación primeros auxilios	Descanso
14:15 - 16:45	SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	RUGBY Lectura del juego/Juego colectivo por niveles y/o MULTIDEPORTES	SURF o PADDLE SURF
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		A la cama a dormir			



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

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

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



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

