



CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

- Desde 2017 -



RUGBY & PADEL TENNIS





CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

RUGBY & PADEL TENNIS

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
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 – 16h45	PADEL TENNIS	PADEL TENNIS	PADEL TENNIS	RUGBY Lectura del juego	PADEL TENNIS
16:45 : 17:00		Merienda y salida de los externos		Coloquio de fin de cursillo <i>(Padres invitados)</i>	



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 & PADEL TENNIS

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		
13:30 - 14:15	Nutrición: preparación bebida isotónica	Dopaje + preparación física	Descanso	Iniciación primeros auxilios	Descanso
14:15 - 16:45	PADEL TENNIS	PADEL TENNIS	PADEL TENNIS	RUGBY Lectura del juego	PADEL TENNIS
16:45 - 17:00			Merienda & salida de los externos		Coloquio de fin de cursillo <i>(Padres invitados)</i>
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€



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

