

# Réunion d'information mardi 24 juin - Classe de Rugby au collège de Salies du Salat



healthup / coaching

## CLASSE RUGBY

MCS

Bouque de Lens, 31260 Cassagne

### REUNION DE PRESENTATION

Mardi 24 Juin à 19h à Bouque de Lens

Plus d'informations >

[f](#) @healthup [i](#)

## LE PROGRAMME DES COURS

Les mardis et jeudis de 15h30 à 17h30

	Entraînement terrain		2 effectifs :
	Développement des compétences techniques, tactiques et physiques		Effectif développement (les 2014, 2013 et 2012 féminines) entraînement jeudi
	Cours en salle		Effectif perfectionnement (les 2012 et 2011) entraînement mardi
	Initiation à la nutrition, hydratation et sommeil du sportif, préparation mentale et analyse de match à la vidéo		Possibilité d'assister à une aide aux devoirs mis en place par le collège

Tu es au collège à Salies du Salat l'année prochaine et tu veux essayer ou te perfectionner dans le rugby. N'hésite plus et inscris toi à la classe rugby du MCS. Viens participer à la réunion de présentation a Bouque de Lens le mardi 24 juin à 19h pour en savoir +

Tenue d'entraînement offerte

Inscris toi au 07 87 07 74 44