

# LE PROGRAMME DES COURS

Les mardis et jeudis de 15h30 à 17h30



Entraînement terrain

Développement des compétences techniques, tactiques et physiques



Cours en salle

Initiation à la nutrition, hydratation et sommeil du sportif, préparation mentale et analyse de match à la vidéo



2 effectifs :

Effectif développement (les 2014, 2013 et 2012 féminines) entraînement jeudi



Effectif perfectionnement (les 2012 et 2011) entraînement mardi



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**