

# Programme de la Rugbygirl Académie

**Lundi**

**13h**  
Départ Paris\*



Transport\*

**16h30**  
Accueil des stagiaires



Accueil

**Mardi**



Entrainement

**Mercredi**



Entrainement

**Jeudi**



Partage d'expérience

Mobilité

**Vendredi**



Match

**Samedi**



Santé féminine



Préparation mentale

**Dimanche**



Transport\*

## REPAS



Technique



Arbitrage



Activité



Nutrition



Activité



Beach rugby

\*formule avec transport de Paris  
Horaires confirmés 2 mois avant le stage