

# Programme de la Rugbygirl Académie

**Lundi**

**13h**

Départ Paris\*



Transport\*

**16h30**

Accueil des stagiaires



Accueil

**Mardi**



Entrainement



Entrainement

**Mercredi**



Partage d'expérience



Mobilité

**Jeudi**



Match

**Vendredi**



Santé féminine



Préparation mentale

**Samedi**



Transport\*

**Dimanche**

## REPAS



Technique



Arbitrage



Activité



Nutrition



Activité



Beach rugby



**13h**

Retour sur Paris\*

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