



CLUB OMNISPORTS DE LA VALLÉE DE L'ARC

ALPHA OVALARC



ALPHA Provence Sports
6, Rue des Minimes - 13530 TRET
Courriel : alphaprovincesports@gmail.com
Site : www.alphaprovincesports.fr



Club affilié FFR

ACTIVITÉ RUGBY LOISIR & TOUCH – Saison 2023/2024

Touch :

Plusieurs créneaux possibles (2 seront conservés en fonction des disponibilités des joueurs). Un soir pour approche compétition (skills, ateliers, jeu rapide...) et un autre soir pour jeu plus loisir (jeunes, famille...).

- Mardi et jeudi : 19h30/21h - Pourrières
- Mercredi : 20h/22h –Trets (si Pourrières non disponible)

Début des entraînements : Mardi 12 septembre 2023

Rugby Loisir à XV

Entraînements avec des ateliers et du jeu avec plaquages (plus ou moins intense en fonction des objectifs de jeu) et matchs et moments de convivialité réguliers.

- Samedi : 11h :13h stade de Puylobier (pelouse naturelle)
- Matchs amicaux pendant l'année
- Séances toute l'année, y compris vacances scolaires

Début des entraînements : Samedi 10 septembre 2022



TARIFS :

Coût des activités : accès à toutes les disciplines : 165 €

- licence FFR incluse
- option 2 séances d'1 heure de renforcement musculaire par semaine avec section Dynafit : 70.00 €
Lundi et jeudi de 18h à 19h salle multi-activité – salle verte – stade de la Gardi à Trets

Inscription et règlement sur site www.alphaprovincesports.fr - section Rugby Loisir- suivre le lien Asso-Connect

PROGRAMME :

- Apprendre ou perfectionner les attitudes du rugby et du touch ;
- Acquérir ou retrouver les automatismes des différents postes sur le terrain ;
- Transmettre et partager les valeurs du rugby et du touch ;
- Réaliser une activité sportive dans un cadre amical.

Responsables de la section Rugby adultes
Fabrice Bernard (fabrice.bernard.island@gmail.com)
Julien Girardi (Girardi.julien@gmail.com)
Responsable du Touch:
Emmanuel Amiot (Emmanuel_amiot@hotmail.com)



L'association ALPHA se réserve le droit d'apporter des modifications au programme