

# Groupe "SPÉ-RUGBY"

## PLANNING HEBDOMADAIRE

valable à partir de septembre 2020

Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDR.
18h			SÉANCE 1		SÉANCE 2

### + D'INFOS

- entraînement spécifique à la discipline selon les exigences du rugby
- séances fixes dans la semaine (2 séances / semaine)
- regroupe des joueuses et joueurs de rugby individuel(le)s (6 max.)