

Rugby Santé Bien-être

du rugby pour le plaisir et la santé

C'est une activité idéale pour une reprise d'activité pour les Seniors

- Le Rugby Santé améliore : la mobilité articulaire, la force musculaire et le souffle
- Le Rugby Bien-être encourage : le partage et l'échange
- Je m'implique et je suis moins seul(e), je pratique un sport : je m'amuse
- Je m'engage avec volonté : je me sens mieux dans mon corps
- J'y prends plaisir : j'éloigne mes soucis, ma maladie

Rugby Santé Bien être



"Le rugby santé a été pour moi une bulle d'air après les traitements.

C'est super de pouvoir avoir une activité physique encadrée par un coach sportif.

Ca fait un bien fou à la tête et au corps ! "

Et si vous pratiquiez un sport ludique en toute sécurité ?

Pourquoi ne pas vous mettre à un rugby sans choc et sans plaquage entièrement basé sur la passe et l'évitement ?

Les entraînements sont mixtes et sans limite d'âge.

Bien mieux qu'un footing et plus convivial qu'une salle de gym. C'est idéal pour rester en bonne santé et permet de respirer en plein air.

Cette année, 23 licencié(e)s composent la section rugby Santé Bien-être.

Tous les mardis de 10h à 11h et les jeudis de 18h à 19h au stade de la douve à Luzech

(En salle en cas de pluie ou de grand froid); Licence annuelle + assurance : 40 euros.

Contact LIARD Louis

Tél 06 79 01 20 77
louis@rugbyluzech.com

