



ACTIVITE RUGBY à 7

Un sport spectaculaire mais meilleur pour la santé physique

C'est un rugby rapide et précis.

Même terrain que le rugby à XV, moins de joueurs (7) et temps de jeu plus court (14min soit 2 mi-temps de 7 min) ce qui assure un niveau de jeu rapide, une action continue et un nombre de points marqués plus important que dans les autres formes de rugby.

Peu à peu le rugby à 7 prend de l'ampleur, notamment chez les femmes.

Moins de matchs et d'entraînements donc moins de chocs, ce qui permet une meilleure santé physique tout en pratiquant un sport spectaculaire.

L'activité RUGBY se déroule
Quartier Général FRERE 22 avenue LECLERC 69007 LYON

Le Mardi de 08h00 à 10h00
Stade des Channées 70 rue Félix Brun 69007

Responsable de la section : Mati FLORES

Contact : csadl.rugby@gmail.com
csadl.secretaire@gmail.com
<https://www.csadlyon.com>