1.

Chiedi a qualcuno di fotografarti o filmarti mentre ti alleni con la maglia della tua società

2.

Inviaci il file (specificando il tuo nome):

- via mail a segreteria@friuliveneziagiulia.federugby.it
- su whatsapp al 3458995808
- su messenger a m.me/fvgrugby
- su instagram a comitatofirfvg

-

Li pubblicheremo sulle nostre pagine, per dimostrare che nel mondo del rugby rimaniamo #distantimauniti

Ti ricordiamo che puoi trovare su questo sito i suggerimenti dello Staff Tecnico regionale per gli allenamenti in casa:

- per under 14, under 16 e under 18
- per under 6, under 8, under 10 e under 12

{iframe height="500px"} https://www.youtube.com/embed/-0iB-eQAp_o {/iframe}