

Stage golf et préparation physique

«Mon corps une machine à swinguer»

Prépa physique

Grégory Taane, Coach sportif (KinéFormSanté) et kinésithérapeute du sport (équipe de France de hockey sur glace, Golf, cyclisme, rugby, football)

- Programme Prépa physique
- lundi 2h, puis 1h par jour
- Quelques notions d'anatomie et biomécanique en relation avec le swing
- Renforcement musculaire, étirements spécifiques golf -travail cardio
- Bien s'échauffer, bien récupérer, conseils prévention et santé

Golf

Yann Lavictoire Enseignant de golf Diplômé d'état depuis 1988 formé par D Maxwell (J Jacobs B Hogan) 4 ans sur le circuit français. Responsable d'Académie Leadbetter (Saint Gérant ile Maurice et Kempferhof Strasbourg)

- Programme Golf practice et parcours
- 2h par jour
- Retour sur les fondamentaux grip, alignement, posture
- Travail du petit jeu approche 30 50, 70 mètres, putting, sorties de bunker
- Mise en relation du travail physique et du swing a travers des éducatifs personnalisés

TARIFS : 4 à 8 personnes maximum / 450 euros par personne, 5 jours du lundi au vendredi

Contacts : g.taane@orange.fr, 0677087796 / lavictoire.yl@wanadoo.fr, 0684194249

Nous restons à votre écoute pour toute demande particulière et pouvons vous proposer des devis personnalisés