

FICHE D'INFORMATION OP52  
DESCRIPTION ET TARIF



**SILVER TENNIS**  
SEJOURS SENIORS



**STAGE DECOUVERTE DU GOLF**

*GOLFSDEB*

# DESCRIPTION

***Stage collectif 5 jours, 2h par jour  
Golf Club Aix les Bains Riviera des Alpes  
Nombre de participants minimum 3***

Notre coach a très spécifiquement conçu des programmes de stages et d'encadrement individuel permettant de mettre en avant les points communs et les différences entre le tennis et le golf qui vous permettront de réaliser une meilleure progression.

Le tennis nécessite plus de mobilité et des réflexes rapides, la balle est en mouvement le joueur doit s'adapter à la surface de jeu et au retour de l'adversaire tandis que le golf nécessite de l'endurance et un très bon gainage du corps. La balle est arrêtée, le joueur a le temps d'analyser son coup, sa stratégie, il doit s'adapter au terrain et faire face aux aléas climatiques. Le golf nécessite une concentration élevée et une constance.

Ces différents principes et constats seront évoqués tout au long du stage découverte du Golf et de tous les compartiments de jeu avec vos premiers pas sur le parcours.

**Lundi:**

- Briefing sur les similitudes entre le golf et le tennis
- Les différences et les bienfaits du Golf
- Démonstration du coach
- Premiers swings au practice avec travail visée-grip-posture

**Mardi:**

- Travail du swing et approches roulées autour du green

**Mercredi:**

- Les fers et le driver

**Jeudi:**

- Le putting

**Vendredi:**

- Echauffement et premiers pas sur le parcours

**Le prix comprend :**

- **stage collectif**
- **clubs, tees et balles de practice**
- **accès au parcours pendant les cours**

**PRIX : 495,00€ par personne**