

FICHE D'INFORMATION OP52
DESCRIPTION ET TARIF



SILVER TENNIS
SEJOURS SENIORS



STAGE PERFECTIONNEMENT GOLF

GOLFSPERF

DESCRIPTION

***Stage collectif 4 jours 2h par jour + 1 jour 3h
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 perfectionnement.

Lundi:

Briefing sur les similitudes entre le golf et le tennis

Les différences et les bienfaits du Golf

Démonstration du coach

Travail des fondamentaux au practice avec analyse Trackman

Mardi:

Travail du swing et gestion des appuis grâce aux plateformes smart 2 move

Mercredi:

Le petit jeu, bunkers et approches

Jeudi:

Le putting avec analyse et exercices

Vendredi:

Echauffement et parcours 9 trous avec classement hcp

Le prix comprend :

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

PRIX : 590,00€ par personne