

Stage Physique et Performance

Stage fondé sur l'importance du physique au golf

Aujourd'hui, l'analyse du swing de golf et de nombreuses recherches ont révélé la nécessité de développer plusieurs qualités physiques pour améliorer votre swing. L'équilibre, la coordination, la vitesse, la souplesse et l'endurance.

Une bonne préparation physique, adaptée à chacun en fonction de son âge peut contribuer à la pleine expression de son potentiel.

L'utilisation de la *méthode TPI pro* permet de connaître les facteurs physiques limitant votre swing.

Pour les erreurs techniques je vous apporterai les corrections nécessaires, et pour celles liées au physique je vous donnerai des exercices à réaliser pour vous améliorer.

	1 personne	2 personnes	3 personnes	4 personnes
Stage de 3 jours 3h/jour	500€	280€/pers	230€/pers	200€/pers