

# PROGRAMME STRATEGIE - GESTION MENTALE – PHYSIQUE

## 1 JOURNEE

Objectif et coaching de la Journée : Analyser – Agir – transformer

- 9 h Echauffement corporel et proprioceptif spécifique golf au practice.
- 9h30 Evaluation filmé de votre swing .
- 10h Diagnostic des facteurs physique limitant du swing.
- 10h30 Apport et modifications techniques du swing avec pour perspective efficacité et régularité.
- 11h15 Evaluation Putting.
- 11h45 Débriefing de la matinée et mise en place de la stratégie pour le parcours de l'après- midi.
- 12h Déjeuner.
- 13h30 Echauffement avant le parcours avec exercice de relâchement et de respiration
- 14h Parcours accompagné avec conseils stratégique et tactique en fonction de votre niveau avec pour objectif de faire EVOLUER votre Index (à condition d'être inscrit au club PGA )
- 16h30 Bilan de la journée.

**Tarif : 1 pers.320€ 2 et 3 pers.200€/pers \*green fee en plus pour les non membres**