



www.fitby-k.fr
06 62 22 56 36



www.golf-interieur.fr

PREPARATION CORPORELLE

pour GOLFEURS

Été 2019

Cultivez souplesse, coordination et puissance avec les stages combinés

PREPARATION PHYSIQUE avec Karine Menoni - Le Moigne, coach sportif et golfeuse

Pilates : prise de conscience et amélioration de la posture, des muscles profonds, de la respiration

Renforcement musculaire et amélioration de la condition physique

Échauffement du golfeur

Récupération, étirement, stretching pour une meilleure mobilité articulaire

MOUVEMENT en CONSCIENCE avec Blandine Wong, praticienne Feldenkrais et golfeuse

Apprendre à mieux connaître son corps et ses possibilités de mouvement

Développer un swing fluide et sans effort en réduisant les tensions

Limitier les risques de blessure

Renforcer le mental par une présence à soi

THEMES

Rotation : comment tourner mieux en préservant son dos

Bassin et hanches : mobilité, ancrage et force

Équilibre : développer sa stabilité pour améliorer contact de balle et efficacité

INFOS PRATIQUES

Cycles d'été de 3 matinées (9H-12H) : 1-3-5 juillet / 22-24-26 juillet / 26-28-30 août

Lieu : Fit-by K, 7 rue Plaisance, 73000 Cognin

Tarif : 120 €/ cycle (ou 50 €/ matinée)

Petit groupe de 7 personnes maximum (4 personnes minimum)

Renseignements/ inscriptions : b.wong@golf-interieur.fr 04 79 63 65 75

PREPARATION CORPORELLE

pour GOLFEURS - Été 2019

Bulletin d'inscription

Nom/ adresse :

.....
.....
.....
.....

Tél :

E-mail :

Index golf éventuel :

Autres observations :

.....
.....

Je m'inscris au stage :

- cycle 1-3-5 juillet
- cycle 22-24-26 juillet
- cycle 26-28-30 août
- autre (dates ponctuelles) :

Ci-joint mes arrhes: 30 € x.....pers =..... €

par chèque à l'ordre de Blandine WONG

Arrhes remboursables 10 jours avant le début ou en cas de force majeure.

En cas d'inscriptions insuffisantes, le stage peut être reporté ou annulé. Les participants en seront tenus informés au plus tard 10 jours avant la date du stage.

A retourner avec votre chèque d'arrhes à :

Blandine WONG, 230 chemin des Clefs,
73 420 DRUMETTAZ-CLARAFOND