



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



www.golf-interieur.fr

PREPARATION CORPORELLE GOLFEURS

Printemps 2020

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

Limiter 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

Dates : lundis de 14h à 16h30 :

9 mars - 23 mars - 30 mars - 6 avril 2020

- DATES CONFIRMÉES LE JEUDI PRÉCÉDENT SELON LES INSCRIPTIONS

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

Tarif : 45 €/ séance ou 105 €/ cycle de 3 séances (réduction appliquée à la 3^e séance)

Petit groupe de 7 personnes maximum (4 personnes minimum)

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