



Encadrement annuel (12 mois) avec une équipe complète d'entraîneurs : golf swing coach, golf short game coach, golf fitness coach, physiothérapeute, psychologue, nutritioniste , massothérapeute, etc.

L'entraînement aura lieu au Club de Golf Vallée des Forts, au Centre de condition physique Acti-forme et au Stade de Soccer du Haut-Richelieu.

Si vous voulez continuer à améliorer les aspects suivants : technique, physique, stratégique et mental et vous entraînez en force et puissance (avec ballons médicaux, sauts , élastiques).

Si vous voulez vivre l'expérience d'un swing de golf avec une bonne mobilité et une bonne

stabilité.

Vous entraînez avec V1Pro, K-vest 3D, Trackman, BodiTrack, SamPuttlab et Focus Band.

Allongez vos drives, avoir plus de précision avec vos fers et baissez vos scores.

Pour s'améliorer au golf :

- On doit d'abord s'occuper de sa santé en général, avoir une bonne alimentation et un rythme de vie sain.
- On doit s'assurer d'améliorer sa condition physique : fonctionnalité du corps (stabilité, mobilité), pour ensuite pouvoir améliorer la force et la puissance.
- Ça donne rien de rêver au swing parfait si J'ai les muscles des fessiers et des abdominaux faibles, si les muscles de mes cuisses et de mes quadriceps sont tendus, si je ne suis pas capable de tourner mes épaules et j'ai de la difficulté à exécuter un squat .
- Il est très important de procéder à une évaluation complète afin de savoir où sont les limitations physiques et de pouvoir prescrire les exercices physiques requis pour changer le corps et le préparer à exécuter un bon élan de golf. (Entraînement à long terme).
- Il n'y a qu'une seule façon d'exécuter un bon élan de golf et c'est d'exécuter le mouvement que mon corps me permet d'accomplir physiquement. Je ne peux faire les mouvements que mes limitations physiques m'empêchent de faire.

Donc n'hésiter plus et débloquez votre potentiel physique.

Comme les joueurs du PGA Tour à Oceanside en Californie :

- Questionnaire sur les objectifs - Évaluation des limitations physiques (mobilité-stabilité) et puissance
- Prescription d'un Programme complet d'entraînement physique
- Flexibilité
- Exercices de réchauffement
- Exercices de mobilité
- Exercices de force et de puissance
- Exercices d'équilibre

- Éducatifs TPI pour l'apprentissage de la bonne habileté motrice
- Analyse graphique de votre séquence cinématique
- Système Dave Pelz 3x4
- Coups roulés
- Focus Band

Prix : 399\$/mois