

4x FSG SIMULÁTOR FITNESS SÁL

2023
2024

DĚTSKÉ ZIMNÍ GOLFOVÉ TRÉNINKY

GCP

Přes zimu se budou tréninky zaměřovat na zlepšení techniky švihů na 4 FULL SWING GOLF simulátorech a na techniku krátké hry, především puttů. Tréninky opět povedou naši nejlepší golfovní profesionálové **JAN JUHANIAK**, **JIŘÍ MOUČKA**, **JAKUB ŠVARC** a jejich asistenti.

DĚLKA KURZU

20. 11. – 8. 3. 2024

CELKEM 12 TRÉNINKOVÝCH LEKCÍ

Omluvené lekce je možné si nahradit

CENA

člen: 6350 Kč / nečlen 6550 Kč

GOLF + GYM (50 min. + 45 min. cvičení) + 3000 Kč

PONDĚLÍ	15:00	16:00	17:00	18:00
ÚTERÝ	15:00	16:00	17:00	
STŘEDA	15:00	16:00	17:00	
ČTVRTEK	15:00	16:00	17:00	

TRÉNINKY PROBÍHAJÍ V INDOORU GOLF CLUBU PRAHA

Goldscheiderova 318, P-5

V CENĚ KURZU:

- **garance maximálního počtu 3-4 dětí ve skupince**
- 1x týdně 50min. golfového tréninku s golfovým trenérem
- celkem 12 týdnů tréninků (18. 12. – 7. 1. / 3 týdny pauza na regeneraci)
- rozdělení dětí dle věku a zkušeností
- vstup do INDOOR CENTRA GCP v ceně kurzu
- využití 4 FSG golfových simulátorů při tréninku
- možnost náhrady omluvených lekcí
- patovací a fitness sál
- přednostní zařazení v navazujícím kurzu JARO 2024
- už žádné dojíždění navíc – navazující fitness a fyzioterapie GYM
- **pouze pro skupinu GOLF + GYM:**
ihned po golfové lekci navazuje 45 min. speciální fitness a fyzioterapie trénink, pod vedením kondičního a rehabilitačního trenéra. Cvičení je zaměřené na posílení všech svalových skupin pro správný golf švih, ale i pro celkové zdraví, vč. správného držení těla a prevence skoliózy a bolesti zad u dospívajících dětí.

CO S SEBOU

dobrou náladu, sportovní obuv (tenisky), golfové oblečení, vlastní golfové hole, vodu (možnost individuálně domluvit uložení holí).

Tréninkové centrum dětí a mládeže

Golf club Praha • Goldscheiderova, 150 00 Praha 5 • tel. 702 088 313

Přihlášky zasílejte nejpozději však do 31. 10. 2023. POČET MÍST JE OMEZEN! O zařazení rozhoduje datum zaslání přihlášky! Přihlášky (viz. příloha) zasílejte prosím na e-mail: tcm@gcp.cz, info: Kateřina HORÁKOVÁ: 702 088 313