

SÉANCE DE BODY-FITTING

INITIATION AU GOLF FITNESS

DIMANCHE 11 JUIN 2017



Parce que votre corps est votre principale ressource, Philippe Grégoire, coach certifié TPI et fondateur de NEAT Fitness, vous propose de découvrir comment le « fitter » pour améliorer rapidement vos performances de golfeur.

Au cours de ce **workshop original en petit groupe**, vous découvrirez d'abord, à travers une série de tests, quelles sont les causes de vos limites physiques personnelles (mobilité, stabilité). La suite de la séance sera consacrée à des exercices spécifiques pour y remédier, de façon à **améliorer rapidement votre swing**.

En parallèle, aura lieu une **séance junior** animée par Etienne Clausse, professeur d'éducation physique, durant laquelle les plus jeunes découvriront de manière ludique comment **développer les qualités athlétiques** nécessaires à leur sport (le golf, bien sûr, mais aussi tous les sports de lancer, de saut, les sports collectifs, etc.).

- > A partir de 10h à Lux Golf Center
- > Séances d'1h
- > Groupe de 10 personnes
- > **15€ / adulte - 10€ / junior**

Renseignements et inscriptions :

info@luxgolfcenter.com / + 352 26 48 08 74



LUX GOLF CENTER

18 route de Bettembourg, L-1899 Kockelscheuer