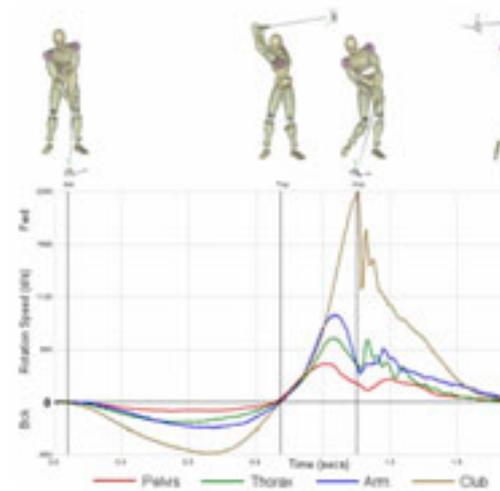




Physical Screening
Unlocking The Body's Potential



Séminaire de golf sur la performance (1 journée)

Débloquer votre potentiel

Allongez vos coups de départs, acquérir plus de précision, baisser vos scores.

Introduction aux mêmes outils, instructions et informations qui ont aidés les meilleurs golfeurs professionnels

HORAIRE

8h30-9h00

Introduction à la séquence cinématique

9h00-10h00

Évaluation des limitations physiques

10h00-11h00

Préparation physique (réchauffement –stretching)

Entraînement physique (Ballon suisse, ballon médicinal, élastique, sol, équilibre, sauts)

11h00-12h00

Analyse de votre élan avec le logiciel 2D V1Pro et correctifs à apporter à l'aide de différentes habiletés

12h00 -13h00

Diner

13h00-14h00

Évaluation de votre séquence cinématique en 3D avec K-vest

14h00-15h00

Création d'une page web personnalisée avec votre programme d'entraînement incluant vidéos et exercices

15h00-16h00

Travail avec Focus-Band. Développer une meilleure Zone d'action.

Pierre Lalonde TPI 3 K-vest 3
Tél : 450-358-3003 **Prix : \$ 800.00**