

MAGNA MARBELLA GOLF ACADEMY

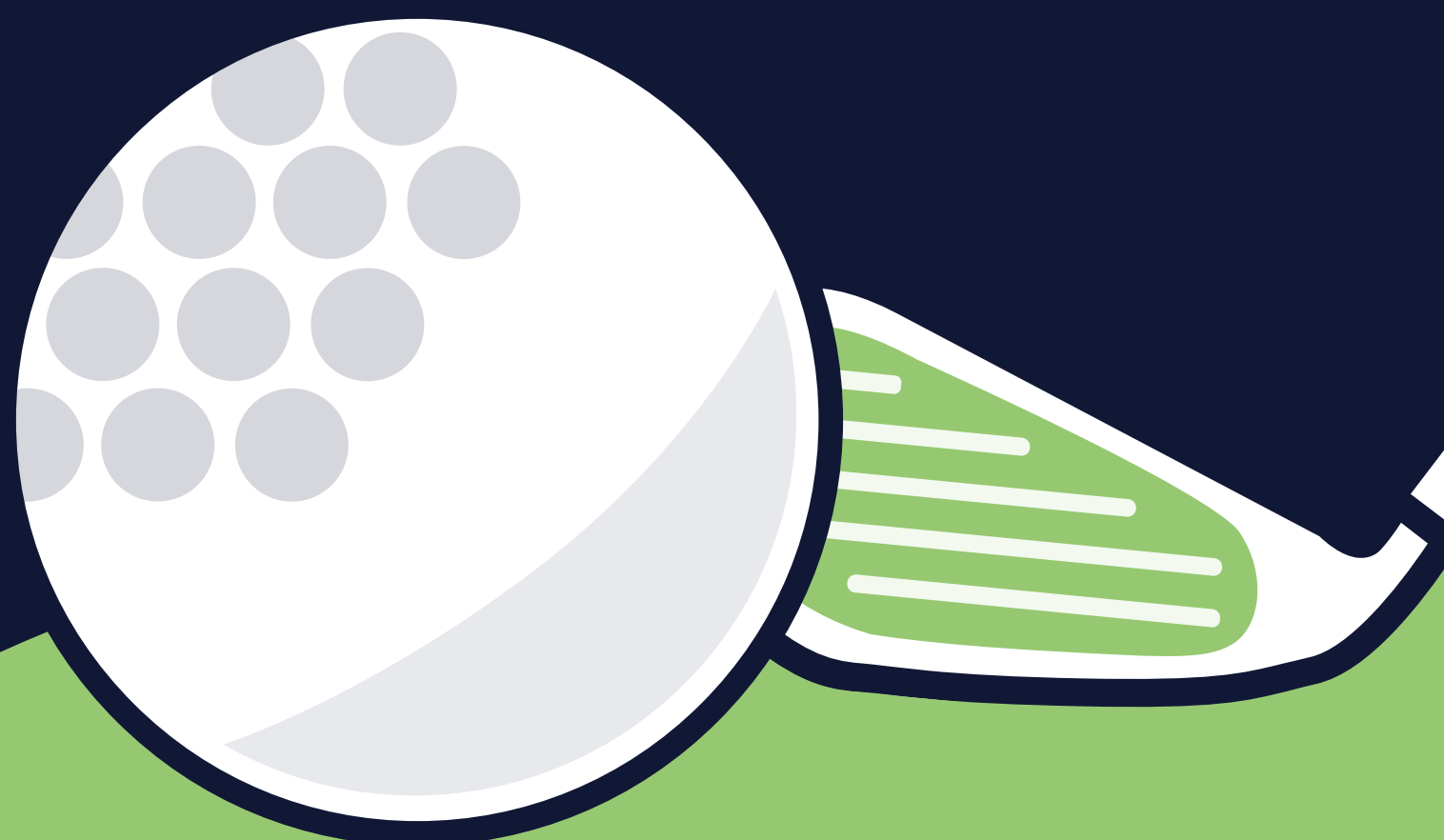
CURSO DE GOLF PARA PRINCIPIANTES

ESTE CURSO ESTÁ DISEÑADO PARA TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE QUIEREN INICIARSE EN ESTE MARAVILLOSO DEPORTE.

SE DESARROLLA EN 8 HORAS DE CLASES QUE INCLUYEN UNA SALIDA AL CAMPO AL FINALIZAR, DONDE SE PUEDE EXPERIMENTAR DE UNA MANERA PRÁCTICA Y REAL, LO QUE ES EL JUEGO DEL GOLF.

EL CURSO ABARCA TODOS LOS ASPECTOS BÁSICOS: TÉCNICOS, TÁCTICOS, FÍSICOS Y MENTALES.

EL OBJETIVO ES DAR UN PANORAMA COMPLETO SOBRE EL JUEGO EN TODOS SUS ASPECTOS, PARA OFRECER UNA EXPERIENCIA COMPLETA Y SATISFACTORIA.



RESERVAS: +34 607 184 692 / lessismoregolf@gmail.com
MAGNA MARBELLA GOLF, AVDA CALDERÓN DE LA BARCA S/N 29660
NUEVA ANDALUCÍA, MARBELLA

PROGRAMA

DÍA 1 CAMPO DE PRÁCTICAS, 10:00-12:00
INTRODUCCIÓN AL GOLF

DÍA 2 CAMPO DE PRÁCTICAS, 10:00-12:00
JUEGO LARGO

DÍA 3 10:00-12:00 Y 15:00-17:00
JUEGO CORTO 10:00-12:00
CLASE EN EL CAMPO 9 HOYOS 15:00-17:00



EL CURSO EN DETALLE:

DÍA 1:

- FUNDAMENTOS DEL SWING (POSTURA,GRIP Y COLOCACIÓN)
- CONOCER LAS HERRAMIENTAS DE JUEGO (PALOS, BOLAS, ACCESORIOS, COMPLEMENTOS)
- CALENTAMIENTO ESPECIFICO PARA GOLF
- INTRODUCCIÓN AL MOVIMIENTOS DEL SWING, EL VUELO DE LA BOLA Y PREVENCIÓN DE LESIONES
- PRACTICA GUIADA CON MATERIAL DIDACTICO Y VIDEO ANALISIS
- ESTIRAMIENTO ESPECIFICO PARA GOLF
- VISIÓN DE LOS VIDEOS, CORRECCIONES NECESARIAS Y COMENTARIOS FINALES

DÍA 2:

- ENTRENAMIENTO ESPECIFICO CON HIERROS (CONTROL DE LINEA, CURVA Y ALTURA)
- ENTRENAMIENTO ESPECIFICO CON MADERAS (CONTROL DE LINEA, CURVA Y ALTURA)
- APRENDER A LEER EL VUELO DE LA BOLA Y ENTRENAR DE UNA MANERA CONCIENTE Y PRODUCTIVA.
- RECONOCER LOS GESTOS LESIVOS PARA EVITARLOS Y APROVECHAR LOS 5 SENTIDOS.
- GESTIÓN DEL DIALOGO INTERIOR Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN CONCIENTE
- VISIÓN DE LOS VIDEOS, CORRECCIONES NECESARIAS Y COMENTARIOS FINALES.

DÍA 3:

CAMPO PRÁCTICA

- PITCH, CHIP Y PUTT Y BUNKER; FUNDAMENTOS BASICOS: POSTURA, COLOCACIÓN Y ALTURA
- ELECCIÓN DEL PALO CORRECTO; TECNICA Y ESTRATEGIA PARA AHORRAR GOLPES.
- PREVENCIÓN DE LESIONES DEBIDAS A POSTURA Y MOVIMIENTOS INCORRECTOS
- GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL ESTRÉS ALREDEDOR DEL GREEN
- SIMULACIÓN DE JUEGO Y ENTRENAMIENTOS UTILES

CAMPO

- ENTENDER LA TARJETA DE JUEGO
- REGLAS PRINCIPALES DE JUEGO Y ETIQUETA
- VISIÓN Y ESTRATEGIA DE JUEGO
- COMO EVITAR LOS ERRORES MÁS COMUNES
- COMO PREVENIR CANSANCIO Y DOLORES
- ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS



POLITICA Y CONDICIONES:

EL CURSO TIENE UNA DURACIÓN DE TOTAL 8 HORAS

- 6 HORAS EN CAMPO PRÁCTICA
- 2 HORAS EN EL CAMPO DE GOLF

50% DEL PAGO AL RESERVAR EL CURSO Y 50% AL COMIENZO DEL MISMO.
SE ADMITEN DEVOLUCIONES HASTA 2 DÍAS ANTES DE LA FECHA DE COMIENZO DEL CURSO. SI POR CAUSAS MAYORES, HAY QUE INTERRUMPIR EL CURSO, SE ABONARÁ EL 50% DEL IMPORTE RESTANTE.

ESTÁ INCLUIDO EN EL CURSO:

- PROFESOR TITULADO LESS IS MORE GOLF METHOD®
 - PSICOLOGO DEPORTIVO ESPECIALIZADO EN MINDFULNESS®
 - PALOS, BOLAS, HERRAMIENTAS DIDACTICA Y VIDEO ANALISIS
 - 1 GREEN FEE 9 HOYOS
 - USO VESTUARIOS
 - PARKING GRATUITO
 - DESCUENTO EXCLUSIVO PARA DESAYUNO Y ALMUERZO
- ROGAMOS ROPA DEPORTIVA, NO VAQUEROS NI CHANCLAS.
SUGERIMOS CREMA SOLAR, AGUA Y GORRA.

NO ESTÁ INCLUIDO EN EL CURSO:

- ALQUILER DE JUEGOS DE PALOS
- BOLAS DE JUEGO
- TROLLEY MANUAL O ELECTRICO
- BUGGY

PRECIO: 399 EUROS / PAX

CONTACTO:

+34 607 184 692

lessismoregolf@gmail.com