

## Qu'est ce que GolFit ?

GolFit est Le centre de mise en condition physique au sein du **Golf de Rigenée** à Villers-la-Ville. **GolFit** vous propose des **cours collectifs généraux** et des **entraînements physiques individuels et collectifs**, sous la supervision de kinésithérapeutes / personal trainers certifiés **Titleist Performance Institute (TPI)**, vous pourrez **mieux bouger**, vous entraîner afin d'**améliorer votre Golf!**

## L'équipe :

### Alain Ptak

Kinésithérapeute du sport (UCL)

Préparateur physique Européen (UCB Lyon)

TPI Certifié

20 ans d'expérience au plus haut niveau (basket-ball D1 / Hockey Red Panthers (JO de Londres 2012))

### Tatiana Verdonck

Master en éducation physique (UCL)

Master en kinésithérapie (UCL)

TPI Certifié

Athlète de haut niveau en basket-ball (D1/D2)



## Que propose GolFit?

GolFit est un cours de préparation physique **spécifique** pour le golf qui comprend un travail de **renforcement musculaire**, de **coordination**, de **stabilité** et d'**assouplissement**. Il permet aux golfeurs d'acquérir une meilleure **concentration** pendant les 18 trous, une meilleure **endurance**, souplesse et **prévenir** les blessures. Le cours GolFit est destiné aux personnes de tout âge et il est **adaptable** au niveau de fitness et de golf de chacun.

## Tarifs

### Cours collectifs :

*(Tarifs concernant les cours collectifs généraux, repris dans le tableau dans ce dépliant)*

Chaque cours est d'une durée approximative de 60 minutes.

Carte de 5 cours : 60 € / Carte de 10 cours : 100 € / Carte de 20 cours : 180 €

Réservation obligatoire , maximum 8 personnes par cours.

### Entraînement individuel :

Test TPI + programme d'entraînement à réaliser à domicile :

Séance de coaching personnel :

1 séance : 75 € / Pack de 5 séances : 350 € /

Pack de 10 séances : 650 € / Pack de 20 séances : 1200 €

### Entraînement collectif :

Séance de coaching en groupe (max 8 personnes) (Prix par groupe) :

1 séance : 75 € / Pack de 5 séances : 350 € /

Pack de 10 séances : 650 € / Pack de 20 séances : 1200 €



PIRAUMONT  
REHAB  
& TRAINING



# Développer ses qualités de mobilité, d'équilibre, de gainage et de puissance pour mieux golfer!



## Connectez votre corps à votre swing grâce au TPI

Votre **swing** est basé sur ce que votre **corps** est capable de faire. **Comprenez** vos limitations, **découvrez** comment votre corps influence votre swing et rendez-le plus **performant** pour votre jeu!



## GolFit avec des experts TPI

### Performance

La séquence cinématique est l'ordre dans lequel votre corps met en action vos muscles pour produire un swing. Chaque joueur professionnel a son propre swing. Mais les meilleurs ont tous en commun deux éléments : la même séquence cinématique et la même position à l'impact. Vous pouvez vous entraîner pour développer cette séquence et avoir plus de régularité et d'efficacité à l'impact.

### Sécurité

Votre corps est construit pour fonctionner autour de zones de stabilité et de mobilité. Plusieurs défauts dans le swing ont comme origine une perturbation de cette organisation et peuvent causer douleurs et blessures. Vous pouvez apprendre à votre corps à éviter ces erreurs et se protéger contre les douleurs au dos, aux épaules, aux genoux ou ailleurs.

### Distance

Distance = puissance. Scientifiquement, puissance = force x vitesse. Et la vitesse nécessite une amplitude minimale de mouvement. Après une série de tests, vous pourrez savoir s'il est prioritaire pour vous de développer vos qualités de souplesse, de force ou de vitesse. Il s'agira ensuite de mener un entraînement qui intègre ce développement à une séquence et des angles appropriés au swing de golf.

## Individualisation des programmes, car chacun à des besoins spécifiques

Nous travaillons de manière **individualisée** afin de répondre aux **besoins** spécifiques de chacun.

## Cours collectifs généraux

Pour le golf mais pas que...

Nous proposons des cours variés tels que **Good Morning Golf, Gym du dos, Mobility, Gym Silhouette, Functional Training**, qui répondront à toutes vos attentes!

## Préparation physique des équipes d'interclubs

Sur demande, nous prenons complètement en charge la préparation physique de vos équipes d'interclubs. Contactez-nous pour de plus amples informations.

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
09:00	Good Morning Golf		Good Morning Golf	
10:00	Gym Dos		Gym Dos	
11:00	Mobility		Mobility	
12:00	Gym Silhouette		Gym Silhouette	
15:00		Mobility		Mobility
16:00		Functional Training		Functional Training

Le programme des cours va évoluer en fonction de vos demandes et de vos feedbacks.

Les cours se déroulent toutes les semaines en dehors des périodes de congés scolaires et jours fériés.

Afin de garantir la meilleure qualité de cours, nous limitons le nombre de participants à 8 maximum.

Les inscriptions sont obligatoires via email : [tatiana@piraumont.be](mailto:tatiana@piraumont.be)

A très vite !

