

Programme « Ateliers du Médoc 2020 »
« Le golfeur de la tête aux pieds »

❖ **Vendredi 19 juin (15h)**

Golf : parcours des vignes

Diner

❖ **Samedi 20 juin (9-12h / 14-15h)**

Préparation physique : Vers quelle évolution pour le golfeur

Abord mental du golfeur : Optimisation de la performance

Neurosciences : Les prémices du mouvement

Déjeuner

Diététique et alimentation : Pathologies inflammatoires et autres intolérances

Golf : Parcours des Châteaux

Diner

❖ **Dimanche 21 juin (9-13h)**

Le Ateliers :

Podologie : le pied du golfeur

- **Bilan** : Présentation d'un bilan du golfeur type « AFKG »

- **Echauffement** : espace récupération « mode d'emploi »

Tarifs des Ateliers : 250€ (incluant la formation, le green-fee du samedi et les repas du samedi midi et soir)

Tarifs chambre négocié par l'AFKG

Simple 140€ au lieu de 260

Double 160€ au lieu de 283€

Petit déjeuner 20€ au lieu 24€

Spa gratuit au lieu de 24€/pers/j

Chambres en nombre limité, à réserver au plus tôt