

**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**