

# TRÉNINKOVÉ CENTRUM DĚTÍ A MLÁDEŽE GOLF CLUBU PRAHA

# PODZIMNÍ BLOK 2020

# GCP

A.D. 1926



**7. 9. – 30. 10.** / celkem 8 týdnů

## START

Začátečníci a základní herní úroveň, věk 4-5let, 8 lekcí (55 min.) – 1x týdně, Max 4-5 dětí ve skupině

## START+

Začátečníci a základní herní úroveň, věk 6-8let, 8 lekcí (55 min.) – 1x týdně, Max 5-6 dětí ve skupině

**Cíl:** naučit nebo prohloubit začátečníkům základy golfu, seznámit je s golfovými pravidly a golfovou etikou a chováním na hřišti, připravit ke složení „zkoušky golfové způsobilosti“

### Balíček obsahuje:

- Možnost výhodného zapůjčení dětských golfových setů na 6/12 měsíců za 500,-/1000,-
- Zvýhodněná cena pro tréninkovou hru s trenérem na hřišti (60minut na hřišti s trenérem pouze za 500,-Kč)
- Zvýhodněná cena pro trénink 2x týdně = DOUBLE (vhodné pro rychlejší zlepšování herní dovednosti dětí)
- Neomezený počet balonů během tréninku
- 400 míčů na driving range pro individuální trénink (časově omezeno po dobu trvání kurzu)
- Možnost náhrady omluvených lekcí v aplikaci TCM
- Bezplatného zapůjčení holí v průběhu lekce
- Tréninkové pomůcky
- Startovné a green fee na turnajích „Dětské TOUR GCP“ -50%

**START** (1x týdně, celkem 8 lekcí)

**START+** (1x týdně, celkem 8 lekcí)

**ČLEN GCP** = 3300,-

**NEČLEN GCP** = 3700,-

### START a START+ DOUBLE

(2x týdně, celkem 16lekcí), cena na vyžádání

## SPORT

Základní a střední herní úroveň, věk 9-12, Rozdělení skupin dle věku, 8 lekcí (55 min.) – 1x týdně, Max 6 dětí ve skupině

**Cíl:** prohloubit znalosti golfové hry, základy course managementu, zaměření a prohloubení jednotlivých částí golfové hry (dlouhá hra, krátká hra, patování, specifické herní situace), získání vztahu ke sportovnímu golfu, podpora účasti na sportovních turnajích, prohloubení dalších znalostí v oblasti golfu (úměrně věku) – pravidla, etika, fyzická příprava a další

### Balíček obsahuje:

- Možnost výhodného zapůjčení dětských golfových setů na 6/12 měsíců za 500,-/1000,-
- Zvýhodněná cena pro tréninkovou hru s trenérem na hřišti (60minut na hřišti s trenérem pouze za 500,-Kč)
- Zvýhodněná cena pro trénink 2x týdně = DOUBLE (vhodné pro rychlejší zlepšování herní dovednosti dětí)
- Neomezený počet balonů během tréninku
- 600 míčů na driving range pro individuální trénink (časově omezeno po dobu trvání kurzu)
- Možnost náhrady omluvených lekcí v aplikaci TCM
- Bezplatného zapůjčení holí v průběhu lekce
- Tréninkové pomůcky
- Tréninkový deník (pro nové členy)
- Startovné a green fee na turnajích „Dětské TOUR GCP“ -50%

**SPORT** (1x týdně, celkem 8 lekcí)

**ČLEN GCP** = 3550,-

**NEČLEN GCP** = 3800,-

### SPORT DOUBLE

(2x týdně, celkem 16 lekcí), cena na vyžádání

## REVOLUČNÍ KONCEPCE TRÉNINKŮ PRO DĚTI ZE SKUPINKY TOUR

## TOUR GYM

Střední a vysoká herní úroveň, věk 12-18, 8 lekcí (55 min.) – 1x týdně, Max 6 dětí ve skupině + (45 min.) SPECIÁLNÍ FITNESS trénink (navazuje ihned po skončení golfového tréninku)

**Cíl:** podpora sportovního golfu ve všech aspektech, včetně kompenzačního cvičení, rozšiřování teoretických a praktických znalostí v rámci golfu, ale i rozvoj týmové spolupráce, zaměření na hráče kteří se chtějí stát výkonnostními golfisty

### Balíček obsahuje:

- 55 min. golfovou lekci s prof.trenérem
- 45 min. navazující fitness lekci speciálně sestavenou pro naše TCM. Cvičení bude zaměřené na posílení všech svalových skupin, posturálních svalů a svalů důležitých pro správný golf.švih, ale i pro celkové zdraví dospívajících golfistů, vč. správného držení těla, prevenci skoliózy a bolesti zad
- kondiční a rehabilitační trenér z CPM Pavla Koláře
- Zvýhodněná cena pro tréninkovou hru s trenérem na hřišti (60minut na hřišti s trenérem pouze za 500,-Kč)
- Zvýhodněná cena pro trénink 2x týdně = DOUBLE
- Neomezený počet balonů během tréninku
- 800 míčů na driving range pro individuální trénink (časově omezeno po dobu trvání kurzu)
- Možnost náhrady omluvených lekcí v aplikaci TCM
- Tréninkové pomůcky
- Tréninkový deník (pro nové členy)
- Startovné a green fee na turnajích „Dětské TOUR GCP“ -50%

**TOUR** (1x týdně, celkem 8 lekcí)

**ČLEN GCP** = 4600,-

**NEČLEN GCP** = 4900,-

### TOUR DOUBLE

(2x týdně, celkem 16 lekcí), cena na vyžádání

Všechny ceny jsou v Kč.

**Děti v TCM mohou využít SLEVOU 15% NA NÁKUP vybavení značky U.S. Kids Golf**

**Členům GCP je pak poskytována SLEVA 20%**

**UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK: 3. 9. 2020**

**V případě pochybností o zařazení Vašeho dítěte, konzultujte prosím přímo s koordinátorkou tréninků:**

**KATEŘINA HORÁKOVÁ**

**Mobil 702 088 313**

**E-mail tcm@gcp.cz**

## PŘEDBĚŽNÉ DNY A ČASY TRÉNINKŮ

	START	SPORT	TOUR GYM
<b>po</b>	15:00-16:00 16:00-17:00	16:00-17:00 17:00-18:00	17:00-18:00
<b>út</b>	15:00-16:00 16:00-17:00	16:00-17:00 17:00-18:00	16:00-17:00 17:00-18:00
<b>st</b>	15:00-16:00	16:00-17:00 17:00-18:00	16:00-17:00 17:00-18:00
<b>čt</b>	15:00-16:00 16:00-17:00	16:00-17:00 17:00-18:00	16:00-17:00 17:00-18:00
<b>pá</b>	14:00-15:00	14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00	15:00-16:00 16:00-17:00

