PGA Pro Jouni Simanaisen Season Golf valmennus- ja opetusryhmät 2020–2021

* Ryhmät ovat kaikille avoimia, riippumatta iästä, tasoituksesta tai kotiseurasta
* Poikkeuksia: Tehoryhmissä max. 4 osallistujaa
* Voit aloittaa joko Marraskuussa tai Tammikuussa (mutta varaa paikka jo nyt!)
* Hinta (edullisempi hinta arkisin ennen klo16 alkavissa ryhmissä):
  + alk. 16.11.2020, 10\*1,5h treenit = 470/430 euroa
  + alk. 4.1.2021, 8\*1,5h treenit = 375/345euroa
* Hinta sisältää yhden korin palloja ja lähipelialuemaksut/treeni
  + HUOM! ilman palloja opetuksen hinta: 330e (10 treeniä) ja 265e (8 treeniä)
  + Seuraavalla sivulla tarkempi kuvaus treenien sisällöstä ja ohjelmasta

TI 17-1830 36-54 HCP ALK. 17.11./5.1.

TI 19-2030 NAISET ALK. 17.11./5.1.

KE 13-1430 SENIORIT ALK. 18.11./6.1.

KE 17-1830 AVOIN ALK. 18.11./6.1.

KE 19-2030 AVOIN ALK. 18.11./6.1.

TO 11-1230 SENIORIT ALK. 19.11./7.1.

TO 13-1430 TEHO ALK. 19.11./7.1.

TO 17-1830 AVOIN ALK. 19.11./7.1.

TO 19-2030 TEHO ALK. 19.11./7.1.

PE 11-1230 SENIORIT ALK. 20.11./8.1.

PE 13-1430 AVOIN ALK. 20.11./8.1.

LA 14-1530 AVOIN ALK. 21.11./9.1.

SU 12-1330 AVOIN ALK. 22.11./10.1.

SU 1330-15 AVOIN ALK. 22.11./10.1.

SU 17-1830 AVOIN ALK. 22.11./10.1.

Treenit järjestetään pienryhmissä (4-6hlöä) ilmoittautumisten mukaisesti. Valmennusta on tarjolla kahdessa eri tasossa. Yleisten ryhmien valmennus sisältää kaiken tutun ja turvallisen. Kehitystä haetaan kaikkiin pelin osa-alueisiin. Tehoryhmissä suurin ero tulee siitä että ryhmäkoko on pienempi jolloin minulla on enemmän aikaa yksilöllisempään ohjaukseen. Tehoryhmissä mahdollisuus mitata muutoksia konkreettisemmin (tavoitteellisempaa treeniä).

Alla lisää eri ryhmistä, niiden sisällöstä ja hinnoista

Ryhmiä perustetaan tarpeen mukaan eri pienryhmille (esim. naisten tai miesten omat ryhmät). Treenejä pidetään noin kaksi kertaa kuukaudessa. Treenit alkavat joko Marraskuusta tai Tammikuusta. Marraskuussa aloittaville tulee yhteensä 10 treeniä, ja Tammikuussa aloittaville 8 treeniä.

Treenit sisältävät:

* 8-10 ohjattua harjoitusta
  + jokaisessa treenissä 30min lähipeliä (putti tai chippi/lähipelilyönnit) ja 60min ”rangea”
  + kaikki pelin osa-alueet käydään läpi
    - draivi, puumailat, raudat, wedget, pitchit, chipit ja putti
* videointi ja kirjallinen ohjeistus (email ja golfapplikaatiot)
* sam puttlab tai capto -puttianalyysi ja ohjeistus (jos laite on saatavilla)
* trackman lyöntianalyysi (laitteen saatavuuden mukaisesti, min. 2 krt)
* Boditrak painonsiirtoanalyysi (laitteen saatavuuden mukaan)
* korillinen palloja (60kpl) per treeni, arvo 14€/treeni iltaisin tai viikonloppuna, 10€/treeni arkisin ennen klo 16
* lähipelialuemaksut (arvo ryhmälle 18€/30min)
* OPETUSRYHMIEN HINNAT:
  + alkaen Marraskuusta (10treeniä): ilta- ja viikonloppuajat 470e, arkisin ennen klo 16: 430e
  + alkaen Tammikuusta (8 treeniä): ilta- ja viikonloppuajat 375e, arkisin ennen klo 16: 345e
* HINTA jos haluaa itse ostaa pallot (ei sisällä yhtään harjoituspalloja, mutta lähipelimaksu sisältyy):
  + 8 treeniä: 265e
  + 10 treeniä: 330e

ILMOITTAUTUMISET KAIKKIIN RYHMIIN OSOITTEESEEN:

[jouni\_simanainen@hotmail.com](mailto:jouni_simanainen@hotmail.com) tai [pro@jounisimanainen.fi](mailto:pro@jounisimanainen.fi)

Lisätietoja voi tiedustella emaililla tai soittamalla! Huom: Olen lomalla loka-marraskuun vaihteessa joten en välttämättä vastaa viestiisi heti.

Jouni Simanainen, PGA

p. 050-5367438

pro@jounisimanainen.fi, www.jounisimanainen.fi

Tmi Golfpalvelu Jouni Simanainen pidättää oikeiden muutoksiin.