



Vinterträning 2022

Bäste spelare

Vi vill härmed bjuda in dig till årets vinterträning med Båstad GK!

Träningsupplägg

Vi kommer i vanlig ordning träna golfteknik på Sönnertorp Golf Academy. Där finns två simulatorer, en stor puttinggreen och 5 platser för svingträning.

Pojk- och flickgruppen: måndagar kl 16.00-17.00

Äldre juniorer: onsdagar kl 16.00-17.30

Tävlingsgruppen: måndagar kl 17.00-19.00 & onsdagar kl 17.30-19.00

Vid önskemål om att byta grupp/träningsdag, vänligen kontakta Johan Hellberg.

På fredagar med start redan vecka 2 tränar vi styrketräning, rörlighet och balans tillsammans i Strandängsskolans gymnastikhall. Samtliga grupper samlas kl 16.00 och varje pass avslutas med fotbollsmatch där även föräldrar vid behov är välkomna. Vi avslutar träningen kl 17.30.

Strandängsskolan

14/1	kl 16.00-17.30
21/1	kl 16.00-17.30
28/1	kl 16.00-17.30
4/2	kl 16.00-17.30
11/2	kl 16.00-17.30
18/2	kl 16.00-17.30
25/2	kl 16.00-17.30
4/3	kl 16.00-17.30
11/3	kl 16.00-17.30
18/3	kl 16.00-17.30

Sönnertorp Golf Fitness

17/1	16.00-19.00
20/1	16.00-19.00
24/1	16.00-19.00
27/1	16.00-19.00
31/1	16.00-19.00
3/2	16.00-19.00
7/2	16.00-19.00
10/2	16.00-19.00
14/2	16.00-19.00
17/2	16.00-19.00
21/2	16.00-19.00
24/2	16.00-19.00
28/2	16.00-19.00
3/3	16.00-19.00