



Golf 55+ -harjoitusleirien 2019 ohjelmat

Maaliskuu 1.–3.3.

Perjantai 1.3.

16.00 Majoittuminen

17.00 Tervetuloilaisuus ja kurssin ohjelman läpikäyminen

- Kurssin teema: Golfarin talviharjoittelu: Golfin perusharjoittelu, lihaskunto, ravinto

17.30–19.00 Jumppasali: Tasapaino ja liikkuvuus

19.00 Saunat ja suolahuone käytössä

20.00 Illallinen

Lauantai 2.3.

8.00 Aamiainen

9.00–11.00 Golfharjoitukset

11.30 Lounas ja vapaata oleskelua

14.00 Ravintoluento ja ohjattu kuntosali

15.30 Sporttivalipa

16.00–17.30 Golfharjoitukset

17.30–19.00 Saunat ja suolahuone käytössä

19.00 Illallinen

Sunnuntai 3.3.

8.00 Aamujooga

9.00 Aamiainen ja kurssin yhteenveto

11.00 Huoneiden luovutus



KULTARANTA RESORT

Huhtikuu 26.–28.4.

Perjantai 26.4.

16.00 Majoittuminen

17.00 Tervetuloilaisuus ja kurssin ohjelman läpikäyminen

- Kurssin teema: Valmistautuminen golfkauteen: Nauti enemmän pelistä – eri lyöntien merkitys kokonaisuuteen

17.30–19.30 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi TrackMan -laitteella

19.30 Saunat ja suolahuone käytössä

20.30 Illallinen

Lauantai 27.4.

8.00 Aamiainen

9.00–11.00 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi TrackMan -laitteella

11.30 Lounas

13.00 Golfkierros

17.00–20.00 Saunat ja suolahuone käytössä

20.00 Illallinen

Sunnuntai 28.4.

8.00 Aamujumppa/venyttely

9.00 Aamiainen ja kurssin yhteenveto

10.00 Huoneiden luovutus

10.10 alk. mahdollisuus golfkierrokselle (ei sisälly leirin hintaan, omakustanteinen green fee 40 €)



KULTARANTA RESORT

Toukokuu 20.–22.5.

Maanantai 20.5.

16.00 Majoittuminen

17.00 Tervetuloilaisuus ja kurssin ohjelman läpikäyminen

- Kurssin teema: Valmistautuminen golfkauteen: Nauti enemmän pelistä – eri lyöntien merkitys kokonaisuuteen

17.30–19.30 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi TrackMan -laitteella

19.30 Saunat ja suolahuone käytössä

20.30 Illallinen

Tiistai 21.5.

8.00 Aamiainen

9.00–11.00 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi TrackMan -laitteella

11.30 Lounas

13.00 Golfkierros

17.00–20.00 Saunat ja suolahuone käytössä

20.00 Illallinen

Keskiviikko 22.5.

8.00 Aamujumppa / venyttely

9.00 Aamiainen ja kurssin yhteenveto

10.00 Huoneiden luovutus

10.10 alk. mahdollisuus golfkierrokselle (ei sisälly leirin hintaan, omakustanteinen green fee 40 €)



KULTARANTA RESORT

Kesäkuu 17.–19.6.

Maanantai 17.6.

12.00 Tervetuloilaisuus, lounas ja majoittuminen

- Kurssin teema: Paranna peliä - nauti lajista enemmän

14.00 Golfjooga

17.30–19.30 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi TrackMan -laitteella

19.30 Saunat ja suolahuone käytössä

20.30 Illallinen

Tiistai 18.6.

8.00 Aamiainen

9.00–11.00 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi Trackman – laitteella

11.30 Lounas

13.00 Golfkierros

17.00–20.00 Saunat ja suolahuone käytössä

20.00 Illallinen

Keskiviikko 19.6.

8.00 Aamujumppa / venyttely

9.00 Aamiainen ja kurssin yhteenveto

10.00 Huoneiden luovutus

10.10 alk. Mahdollisuus golfkierrokselle (ei sisälly leirin hintaan, omakustanteinen green fee 40€)



KULTARANTA RESORT

Elokuu 1, 5.–7.8.

Maanantai 5.8.

12.00 Tervetuloilaisuus, lounas ja majoittuminen

- Kurssin teema: Paranna peliä – nauti lajista enemmän

14.00 Golfjooga

17.30 – 19.30 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi TrackMan -laitteella

19.30 Saunat ja suolahuone käytössä

20.30 Illallinen

Tiistai 6.8.

8.00 Aamiainen

9.00–11.00 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi TrackMan -laitteella

11.30 Lounas

13.00 Golfkierros

17.00–20.00 Saunat ja suolahuone käytössä

20.00 Illallinen

Keskiviikko 7.8.

8.00 Aamujumppa / venyttely

9.00 Aamiainen ja kurssin yhteenveto

10.00 Huoneiden luovutus

10.10 alk. mahdollisuus golfkierrokselle (ei sisälly leirin hintaan, omakustanteinen green fee 40 €)



KULTARANTA RESORT

Elokuu 2, 26.–28.8.

Maanantai 26.8.

12.00 Tervetuloilaisuus, lounas ja majoittuminen

- Kurssin teema: Paranna peliä – nauti lajista enemmän

14.00 Golfjooga

17.30–19.30 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi TrackMan -laitteella

19.30 Saunat ja suolahuone käytössä

20.30 Illallinen

Tiistai 27.8.

8.00 Aamiainen

9.00–11.00 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi Trackman -laitteella

11.30 Lounas

13.00 Golfkierros

17.00–20.00 Saunat ja suolahuone käytössä

20.00 Illallinen

Keskiviikko 28.8.

8.00 Aamujumppa / venyttely

9.00 Aamiainen ja kurssin yhteenveto

10.00 Huoneiden luovutus

10.10 alk. mahdollisuus golfkierrokselle (ei sisälly leirin hintaan, omakustanteinen green fee 40 €)



KULTARANTA RESORT

Syyskuu 20.–22.9.

Perjantai 20.9.

16.00 Majoittuminen

17.00 Tervetuloilaisuus ja kurssin ohjelman läpikäyminen

- Kurssin teema: Henkilökohtaiset pelin kehityskohteet

17.30–19.30 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi TrackMan -laitteella

19.30 Saunat ja suolahuone käytössä

20.30 Illallinen

Lauantai 21.9.

8.00 Aamiainen

9.00–11.00 Rangeharjoittelu ja lyöntien analysointi Trackman -laitteella

11.30 Lounas

13.00 Golfkierros

17.00–20.00 Saunat ja suolahuone käytössä

20.00 Illallinen

Sunnuntai 22.9.

8.00 Aamujumppa / venyttely

9.00 Aamiainen ja kurssin yhteenveto

10.00 Huoneiden luovutus

10.10 alk. mahdollisuus golfkierrokselle (ei sisälly leirin hintaan, omakustanteinen green fee 40 €)