**Programme de Cours et Ateliers Tema-Golf**

**Costa Blanca 2025**

**Cours privés:**

Progressez rapidement avec nos cours privés !

Sessions individuelles ou en petit groupe pour un coaching personnalisé.

**Practice privatisé et ombragé à partir de 17h00 !**

**Bonus : je vous aide à maîtriser le vocabulaire golfique en espagnol !**

Sur demande:

* analyse de swing par vidéo,
* Fitting dynamique (analyse des data des trajectoires de balles par radar)
* Fitting statique (spécificités des clubs en fonction de la morphologie)
* Fitting clubs ( uniquement fers pour le moment).

**Tarifs:** Balles de practice incluses

* Individuel 50‘ Prix: **50 €**
* 2 personnes 60’ Prix: **70 €**
* 3 personnes 90’ Prix: **90 €** \*

Pour un abonnement de 5 sessions, recevez 10% de réduction.

**\*Constituez votre groupe !** Pour une réservation groupée, la 4e personne est gratuite !

**Inscriptions:** [philippe@temagolf.biz](mailto:philippe@temagolf.biz)

**Introduction collectifs Page Web**

### **Progressez ensemble avec nos entraînements collectifs ! ⛳**

Vous souhaitez améliorer votre jeu tout en partageant un moment convivial avec d’autres passionnés ? Nos séances d’entraînement collectives sont conçues pour renforcer votre technique, votre confiance et votre plaisir sur le parcours, en petit groupe et dans une ambiance détendue.

🌅 **Session matinale** – Un entraînement complet pour renforcer votre confort de jeu et affiner votre technique, le tout en douceur.

🌇 **Session de fin de journée** – Travail technique et sensations positives avant de mettre en pratique sur un parcours 9 trous accompagné.

🎯 **Ateliers à thème** – Des sessions spécifiques pour perfectionner votre mise en jeu, chipping, distance ou fondamentaux, dans un cadre privilégié.

🏌️ **Atelier spécial Jeu court + parcours 9 trous** – Entraînez-vous sur l’une des meilleures zones d’approches de la Costa Blanca avant d’appliquer vos acquis sur le magnifique parcours de La Finca.

**📅 Sessions régulières, places limitées !** Matériel inclus selon l’atelier**.**

👉 **Découvrez le programme détaillé** et inscrivez-vous ici [ajouter lien vers la page détaillée]

**Séances d’entraînements collectives:**

**Session d’entraînement matinale:**

Commencez votre journée en beauté avec notre session matinale ! Renforcez votre confort de jeu et progressez en technique.

* Les trois piliers de votre confort de jeu (45’)

Echauffement - renforcement musculaire - flexibilité (Exercices sur chaise pour tous les niveaux).

* Les deux piliers de l’entretien et de la progression de votre technique, le lâcher prise et le rythme (Jeu court 30’ + long jeu 45’).
* **Bonus : je vous aide à maîtriser le vocabulaire golfique en espagnol !**

**Tous les mardis matin de 9h00 - 11h00**

Session collective de 8 personnes maximum.

**Prix:** 30 € p/p.

Balles de practice incluses

**Inscriptions:** philippe@temagolf.biz

**Session d’entraînement fin de journée:**

Transformez vos fins de journée en moments de plaisir et de progression golfique. Sensations positives et techniques au rendez-vous !

* Préparation pré-parcours par la mise en place de sensations positives.

Travail de fond sur le respect des séquences de swing (technique et rythme 60’)

PRACTICE À L'OMBRE !

* Parcours 9 trous accompagné
* **Bonus : je vous aide à maîtriser le vocabulaire golfique en espagnol !**

**Tous les mercredis de 16h30 - 19h30**

Session collective 4 personnes maximum

**Prix:** 75 € p/p.\*

**Constituez votre groupe !** Pour une réservation groupée, la 4e personne est gratuite !

Balles de practice incluses

**Inscriptions:** philippe@temagolf.biz

**Ateliers à thème :**

Profitez d'un **practice privatisé et ombragé** et renforcez vos compétences en petit groupe.

**Bonus : je vous aide à maîtriser le vocabulaire golfique en espagnol !**

* Spécial mise en jeu (bois)  **Jeudi 06 mars**
* Entretien et renforcement des fondamentaux **Jeudi 13 mars**
* Chipping + Gestion Pitching (30 - 80 mètres) **Jeudi 20 mars**
* Améliorer la distance. **Jeudi 27 mars**

Tous les jeudis à 17h00

Session collective de 8 personnes maximum

**Prix:** 20 € p/p.

Balles de practice **non** incluse

**Inscriptions:** philippe@temagolf.biz

**Atelier spécial Jeu court + parcours 9 trous La Finca :**

Envie de progresser rapidement ? Rejoignez notre atelier jeu court sur l'une des plus belles zones d'approches de la Costa Blanca et testez vos compétences sur le magnifique parcours 9 trous de La Finca.

* Technique Putting- Chipping - Bunker sur la meilleure zone d’approches de la Costa Blanca ! 90’
* Parcours 9 trous accompagné
* **Bonus : je vous aide à maîtriser le vocabulaire golfique en espagnol !**

Calendrier à déterminer en fonction de la demande.

Session collective 8 personnes maximum

**Prix:** 85 € p/p tout inclus

**Inscriptions:** philippe@temagolf.biz

**Introduction Initiation Page Web**

### **Découvrez le golf à La Marquesa Golf ⛳**

Envie de vous initier au golf dans un cadre exceptionnel sur la Costa Blanca ? Que vous soyez curieux de découvrir ce sport ou prêt à vous lancer dans une véritable immersion, nos **programmes d’initiation** sont faits pour vous !

🏌️ **Formule Découverte (3h)** – Une initiation express pour apprendre les bases et tester vos premiers swings sur le **TopTracer Range**.

⏳ **Pack Initiation Express (2 à 3 jours)** – Un programme intensif combinant cours techniques et premier parcours sur le **La Marquesa Golf**.

📆 **Pack Initiation Résidents (6 semaines)** – Une formation progressive en petit groupe, idéale pour les nouveaux passionnés qui souhaitent acquérir de solides bases et jouer régulièrement.

**🎁 Offres exclusives, matériel inclus et possibilité de réservation en groupe !**

👉 **Découvrez les détails et réservez votre place ici** [ajouter lien vers la page détaillée]

**Programmes Initiations:**

Formule Découverte (3 heures)

Découvrez le golf en seulement 3 heures ! Apprenez les bases techniques et, dès le premier jour, testez vos compétences sur les parcours TopTracer Range.

**Exclusivité Costa Blanca !**

Initiation technique sur les 3 coups de bases du golf (90’) + votre premier parcours de golf sur le TopTracer Range (90’)

**Tarifs:**

* Individuel Prix: **120 €**
* 2 personnes Prix: **75 € p/p**
* 3 personnes Prix: **60 €** **p/p** \*

**\*Constituez votre groupe !** Pour une réservation groupée, la 4e personne est gratuite !

Location du matériel incluse

Balles de practice **non** incluse

**Option Team Building Société** (min 6 personnes): **35 € p/p HTVA 21%**

**Inscriptions:** philippe@temagolf.biz

Pack Initiation Express ( durée 2 ou 3 jours)

Découvrez les bases du golf en quelques jours ! Notre pack initiation express vous offre une immersion rapide et efficace.

OFFRE EXCLUSIVE SUR LA COSTA BLANCA

* 2 x 90’ de cours sur les techniques de base
* 1 x spécial parcours de 90’ : Parcours 4 trous sur La marquesa Golf

**Tarifs:**

* Individuel Prix: **340 €**
* 2 personnes Prix: **190 € p/p**
* 3 personnes Prix: **140 €** **p/p** \*

**\*Constituez votre groupe !** Pour une réservation groupée, la 4e personne est **gratuite** !

Location du matériel incluse.

Green fee parcours La Marquesa inclus

Balles de jeu et accessoires pour le parcours inclus.

Balles de practice **non** incluse

**Inscriptions:** philippe@temagolf.biz

Pack Initiation Résidents (durée 6 semaines- groupe de 2 à 4 personnes)

Devenez un golfeur accompli en 6 semaines avec notre pack initiation spécial pour résidents. Cours techniques et parcours inclus !

OFFRE EXCLUSIVE SUR LA COSTA BLANCA

* 4 x 60’ de cours sur les techniques de base
* 2 x spécial parcours de 90’ : Parcours 4 trous sur La Marquesa Golf

**Tarifs: 220 € p/p** (min 2 personnes. Une inscription individuelle est possible et nous nous chargeons de vous trouver des partenaires )

**Constituez votre groupe !**

Pour une réservation groupée de 4 personnes, la 4e est **gratuite** !

Location du matériel incluse.

Green fee parcours La Marquesa inclus

Balles de jeu et accessoires pour le parcours inclus.

Balles de practice **non** incluse

**Inscriptions:** philippe@temagolf.biz