

Seniorträning vinter 2018/2019

Träning i grupp om sex personer födda 1958 eller tidigare och som alla är medlemmar i Åkersberga Golfklubb. Seniorträningen äger rum på måndagar alternativt onsdagar med Eva Hultgren som tränare och omfattar fem träningstillfällen med följande innehåll:

1. Grunder: grepp, uppställning, balans
2. Puttning
3. Hybrid, fairwaywood, driver
4. Chip och pitch
5. Sikte

Du köper ett **Seniorkort på Ullna Indoor**. Seniorkortet kostar 700 kr och sedan betalar du 70 kr per gång. Seniorkortet är ett säsongskort som kan du använda så ofta du vill utöver de träningstillfällen som ingår i ÅbGK:s Seniorträning.

Pris: 750 kr/person **exklusive** Seniorkortet och matthyra.

Anmälan: via mail till eva.hultgren@akersbergagk.se senast tre veckor innan seniorträningen startar (för period 1 senast en vecka innan).
Uppge golf-ID och vilken grupp du valt.

Välj mellan alternativen nedan:

Period 1:

Grupp: måndagar period 1
Datum: 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12
Tid: måndagar kl. 10.00 – 11.00

Period 2:

Grupp: måndagar period 2
Datum: 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2
Tid: måndagar kl. 10.00 – 11.00

eller

Grupp: onsdagar period 2
Datum: 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2
Tid: onsdagar kl. 14.00 – 15.00

Period 3:

Grupp: måndagar period 3
Datum: 18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3
Tid: måndagar kl. 10.00 – 11.00

eller

Grupp: onsdagar period 3
Datum: 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3
Tid: onsdagar kl. 14.00 – 15.00