



TRAVEL & ACTION
GOLF

ZINTEGROWANY TRENING GOLFA COSTA BALLENA, HISPANIA

14-21.03.2020

T&A
2005-2019
QUALITY



Cena zawiera:

- * Śniadania i obiadokolacje
- * Transfery lotniskowe
- * 6 rund na polu Costa Ballena Ocean Golf Club 27 dołków
- * Pole par 3 na Costa Ballena GC bez limitu
- * Wózki golfowe – ręczne
- * Codzienne treningi
- * Nielimitowane piłki na driving range
- * Ubezpieczenie KL NNW z OC Golf,
- * Podatek i obsługę

Cena nie zawiera:

- * Przelotów do Sewilli
- * Opłaty za transport sprzętu golfowego
- * Napojów do kolacji

CZY TWÓJ TRENING PRZYNOSI EFEKTY?

Podczas **7-dniowego** wyjazdu golfowego wraz z **Mikiem O'Brienem, Filipem Naglakiem i Dariuszem Nowickim** dowiesz się jak trenować skutecznie i efektywnie. Wyjazd zaplanowany jest dla golfistów i golfistek w każdym wieku i na każdym poziomie gry. Będzie obejmował pracę nad wszystkimi elementami niezbędnymi do gry w golfa. Każdy z uczestników będzie miał wolną rękę w doborze ilości dziennych ćwiczeń. Zajęcia będą dopasowywane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników, aby umożliwić bardzo wysokiej jakości trening oraz efektywny wypoczynek i relaks.

Hiszpania Costa Ballena

Długie, piaszczyste plaże, bliskość najstynniejszych hiszpańskich miast Sewilli, Cordoby i Malagi, a także pobliski Gibraltar to tylko jedne z wielu powodów, aby odwiedzić ten region. Gdy raz zobaczy się Andaluzję, chęć powrotu będzie nieodparta. Jest to najbardziej południowa część Hiszpanii i leży bardzo blisko Afryki, klimat tam panujący zbliżony jest do krajów afrykańskich, co stanowi dodatkowy atut tego miejsca.

Barcello Costa Ballena 4*

Hotel położony na terenie pola golfowego w pobliżu długiej, piaszczystej plaży La Ballena nad Oceanem Atlantyckim. Całkowicie wyremontowany w 2018 roku posiada standardowe pokoje w wielkości ok 30m2, każdy z balkonem i widokiem na pole golfowe lub ogrody hotelowe. Położenie hotelu pozwala na łatwy dostęp do lokalnych sklepów i restauracji.

Costa Ballena Ocean Golf Club

Zaprojektowane przez legendę światowego golfa Jose Maria Olazabala 27 dołkowe pole golfowe połączone z piękną 9-cio dołkową akademią, jest uznawane za jedną z najlepszych w Europie baz treningowych. Duży driving range z widokiem na ocean, putting i chipping green pozwalają na efektywny, codzienny trening wszystkich elementów gry.



Travel & Action
ul. Hryniewickiego 6B/ 145
81-340 Gdynia, Poland
www.travelandaction.pl

Katarzyna Bobinska

General Manager
mob + 48 600 88 55 44
fax + 48 22 349 27 13

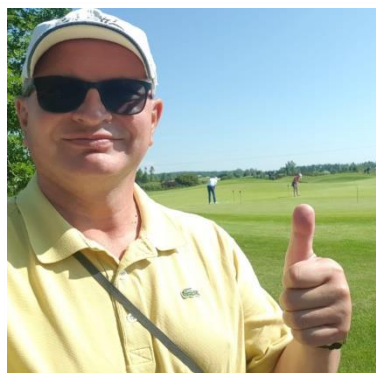
kbobinska@travelandaction.pl

BARCELO HOTEL 4*	7 nocy/HB/€ od os.		
	DBL	SGL	Non Golfer/DBL
Dorośli	1770€	1947 €	870 €
Juniorzy	1496 €	1663 €	763 €



TRAVEL & ACTION
GOLF

T&A
2005-2019
QUALITY



Travel & Action
ul. Hryniewickiego 6B/ 145
81-340 Gdynia, Poland
www.travelandaction.pl

Katarzyna Bobinska
General Manager
mob + 48 600 88 55 44
fax + 48 22 349 27 13
kbobinska@travelandaction.pl

ZINTEGROWANY TRENING GOLFA

Wyjazd obejmuje 6 dni gry, połączonej z treningiem golfowym, fizycznym i psychologicznym. Na początku wyjazdu u każdego zawodnika zostaną określone mocne strony (techniczne, fizyczne i mentalne) oraz strefa najbliższego rozwoju na podstawie ankiety, rozmowy oraz obserwacji treningu/gry. Rezultatem będzie identyfikacja obszarów gry wymagających poprawy i znalezienie treningu, który najskuteczniej wpłynie na polepszenie wyników. W następujących dniach zawodnicy będą mieli szansę poznać techniki treningu stosowane przez najlepszych amatorów i zawodowców. Podczas każdego dnia przeprowadzany będzie rozruch poranny, trening golfowy, fizyczny (nastawiony na poprawę ewentualnych deficytów fizycznych), mentalny (trening koncentracji, techniki relaksacyjne podczas gry oraz trening wizualizacji mający na celu poprawę techniki golfowej). Na koniec dnia przewidziane są zajęcia o charakterze relaksacyjnym i regeneracyjnym. Na koniec wyjazdu każdy z uczestników otrzyma spersonalizowane wskazówki dotyczące ćwiczeń mających na celu poprawę poszczególnych elementów gry.

Mike O'Brien: M3 Fully Qualified Golf Professional, PGAs' of Europe 5 Star Professional, Trener Kadry Narodowej Polski (przez ponad 12 lat), Head of Training PGA Polska (przez ponad 10 lat), Członek Zarządu PGA Polska (przez 8 lat), 7 krotny zwycięzca PGA Polska Order of Merit, Certified TPI, TPI Golf Trainer, TPI Junior Coach, K-Vest, SAM Putt, TrackMan i certyfikowany wykładowca PGAE.

Filip Naglak: Qualified Trener PGA Polska, Drugi Trener Kadry Narodowej (przez ponad 10 lat), Director of Education PGA Polska, Członek Zarządu PGA Polska, Certified TPI, TPI Junior Coach, TPI Fitness Coach, Elite Performance Institute, Athletes Performance Institute. Trener 2 klasy lekkoatletyki i były reprezentant Polski w lekkoatletyce i bobslejach, certyfikowany wykładowca PGAE.

Dariusz Nowicki: Psycholog sportu i trener, specjalista od treningu mentalnego, pracujący w sporcie wysokiego wyczynu od 1986r. . 3-krotny uczestnik igrzysk Olimpijskich, współpracował z licznymi medalistami Igrzysk, Mistrzostw Świata i Europy, m in. Mateuszem Kusznierewiczem, Robertem Korzeniowskim, Sylwią Bogacką, Pawłem Nastulą, Krzysztofem Hołowczycem. Od kilku lat związany współpracą z Mikiem i Filipem w Polskim Związku Golfa.

PROPOZYCJE PRZELOTÓW

14.03 KRK	19:45	SVQ	23:30
21.03 SVQ	15:40	KRK	19:20

Cena na dzień 10.12.2019 za osobę od 690 pln. Cena biletu obejmuje: rezerwację miejsc typu standard z małym podręcznym bagażem. Linie lotnicze Ryanair.