PROGRAM GOLFCAMP

ÅKULLA OUTDOOR RESORT

Fredag 24 april

From kl. 15.00 Incheckning Åkulla Outdoor Resort

Kl. 17.15	Samling i sportstugan, samma byggnad som receptionen, omklädda för utomhusträning. Information om helgen och eventuella frågor. Vi bjuder på Smoothie.
17.30	Funktionell träning 45 min – Ett funktionellt träningspass på terassen med utsikt över Yasjön. Vi tränar styrka, rörlighet och balans med utgångspunkt från de fysiska kraven som ställs på en golfspelare. **Instruktör: Anna Munther** **www.akullaresort.se**
19.00	Välkomstdrink
19.30	Tvårätters middag

Lördag 25 april

kl. 08.00	Frukostbuffé Avresa till Hofgårds GK (egen bil för transport) www.hofgard.se
kl. 09.00	Grupp 1: Golfträning förmiddag, spel eftermiddag Grupp 2: Spel förmiddag, träning eftermiddag **Instruktör: Kalle El Anmari** **www.kallepro.se**
Kl. 12.00	Gemensam lunch på golfbanan
Ca 16.30	Avresa tillbaka till Åkulla Outdoor Resort (egen bil för transport)
17.30	Tillgång till vedeldad sjöbastu och bad i Yasjön med spa-kit
19.00	Mingel med tilltugg
19.30	Tvårätters middag

Söndag 26 april

From 08.00	Frukostbuffé / utcheckning
Kl. 09.00	Avresa till Harabäckens GK (egen bil för transport) www.harabacken.se
Kl. 09.30	Spel
Ca 14.00	Avslutning på golfbanan och hemresa