

Uppsala Golfacademy

Vinterprogram



Gruppträning med Jakob R Uppstart Januari.

6x 90 min golfträning med individuell instruktion.

I studion lägger Jakob upp träning för att förbättra din golf. Alla deltagare utför lite tester i Trackman och med hjälp av Jakob får man lite hemuppgifter och sedan i slutet gör man om testerna för att se sin progression.

Vi tränar primärt puttning och grundsving.

Olika grupper kommer finnas.

Måndagar. 13.00-14.30 14.45-16.15 16.30-18.00

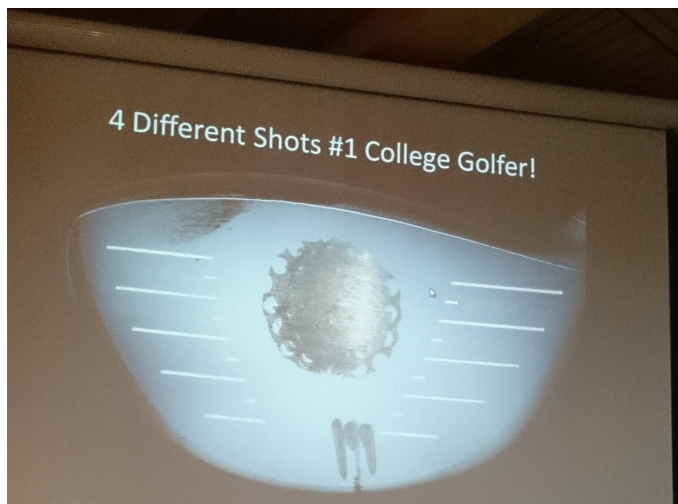
Onsdagar 17.00-18.30 18.45-20.15

Max 8st per grupp

Datum 20/1 3/2 10/2 17/2 16/3 23/3

22/1 5/2 12/2 19/2 18/3 25/3

Kostnad 800kr per person Anmälan via GIT eller epost



Träning med Marcus E Uppstart Januari.

6x 90 min rörelseträning.

Nere i vår studio på rangen kör Marcus Eidelöf vid 6st tillfällen ett träningsprogram som fokuserar på vanliga rörelser som både kommer hjälpa er att få bättre balans, bättre förståelse för golfrörelsen och många roliga övningar att göra på egenhand i hemmet eller nere i studion under dess öppettider.

Träningen går dagtid 10.00-11.30 14/1 21/1 28/1 4/2 11/2 18/2

Max 12 st per grupp. Vid överanmälan sätts det upp en grupp till 11.30-13.00 vid samma datum.

Kostnad 800kr per person.

Anmälan via GIT eller epost



Studios öppettider är de samma som klubbhuset. Röda tider är bokade.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.00- 10.00							
10.00-12.00		Gruppträning M Marcus					
12.00-14.00	Gruppträning M Jakob	Gruppträning m Marcus					H60
14.00-16.00	Gruppträning m Jakob						D60
16.00-18.00	Gruppträning M Jakob	Juniorträning M Marcus	Gruppträning M Jakob	Juniorträning			
18.00-20.30	Juniorträning M Bosse	Juniorträning m Marcus	Gruppträning m Jakob	Juniorträning			
20.30-22.00							

ERBJUDANDE FRÅN UP (Utveckling och prestations centrum)

Måndagsträningar för seniorer.

8st tillfällen. 10.00-12.00

10.00-11.00 Träningen individuell hjälp. (analys & åtgärd)

11.00-12.00 Föreläsning/info fika ev individuell hjälp och behandling.

1400kr per person. I tillägg 10% rabatt på behandling av kiropraktor/fysioterapeut på

UP Gymkort utan bindning 289kr/mån

Läs mer om UP <https://www.upuppsala.se/>

Anmälan och mer info tag kontakt med Marcus Eidelöf. 076-1331180

marcus.eidelof@upsalagk.se



Kontakta tränarna på Upsala GK.

Marcus Eidelöf.

marcus.eidelof@upsalagk.se

076-1331180

Jakob Remon.

jakob.remon@gmail.com

073-159 81 39

Bosse Holmström

golfehole@gmail.com

073-516 00 22



PGA
GOLF - YOUR GAME - OUR PASSION