



GOLF & COUNTRY CLUB
NEUCHÂTEL



Roxane Scharl

Apprentie Professeur de Golf SWISS PGA Membre P.G.A – Personal Trainer

Expériences

- Participation au Championnat d'Europe Universitaire
- Enseignante SSU Golf, Université de Lausanne
- Monitrice Jeunesse & Sport de Golf depuis 2011

Résultats – Professionnel

- Vice championne Suisse au Swiss PGA Matchplay 2016
- 2^e au Swiss PGA Tour à Leuk 2016
- 6^e à l'ordre du mérite au classement féminin professionnel Suisse 2016
- 2^e à l'ordre du mérite du Swiss PGA Tour 2016

Personnal Trainer - Professionnel

- Formation « Musculation & Personal Trainer », Université de Lausanne
- Diplôme Universitaire Européen de Préparateur Physique, Université de Lyon
- Assistante préparation physique, Skating School of Switzerland
- Coach Complex

Contact

Tél. +41 79 650 17 49
email: roxanescharl@gmail.com





GOLF & COUNTRY CLUB
NEUCHÂTEL

Tarifs

Tarif leçon privées

• 25 minutes	50.-
• 50 minutes	100.-
• 2x50 minutes	200.-

Leçon privées Juniors

• 25 minutes	45.-
• 50 minutes	90.-

Package (50 min.)

• 10 leçons (1 pers.)	900.-
• 10 leçons (2 pers.)	1000.-

Tarifs cours collectifs (50 min.)

• 2 personnes (55.-/pers.)	110.-
• 3 personnes (40.-/pers.)	120.-
• 4 personnes (40.-/pers.)	160.-

Parcours accompagné

• Parcours 9 trous (1 pers.)	200.-
• Parcours 9 trous (2 pers.)	220.-
• Parcours 18 trous (1 pers.)	400.-
• Parcours 18 trous (2 pers.)	440.-

Initiation (1 h.)

• De 4 à 12 personnes	160.-
-----------------------------	-------





GOLF & COUNTRY CLUB
NEUCHÂTEL

Formule

Découverte

S'initier au golf en découvrant les 3 principales parties de jeu :
long jeu, putting et approches. (3 cours de 50 minutes)

- 1 personne 280.–
- 2 personnes 310.–
- 3 personnes 340.–

Remise en forme

Remise en forme de début de saison sur les 5 parties du jeu :
long jeu, pitching, chipping, bunker et putting. (5 cours de 50 minutes)

- 1 personne 475.–
- 2 personnes 525.–
- 3 personnes 575.–

Apprendre à s'entraîner

Apprendre à s'entraîner efficacement dans les 3 parties de jeu :
long jeu, petit jeu (2 cours) et putting. Remise de fiches résumées
et carnet d'entraînement. (4 cours de 50 minutes)

- 1 personne 380.–
- 2 personnes 420.–
- 3 personnes 460.–

Personal trainer

Je vous propose :

Evaluation de la mobilité :

musculature raccourcie et/ou affaiblie

Mise en place d'un rituel d'échauffement adapté :

prévention des blessures

Exercices personnalisés de stretching et gainage :

selon test de mobilité

Planification d'entraînement :

contenu et durée

Accompagnement sur le parcours pour la mise en forme pratique :

échauffement et récupération

Les 5 tibétains :

2m45 le matin pour votre tirelire santé

- Tarifs horaires 100.–

