



CURSO MUNICIPAL DE INICIACIÓN AL GOLF 2022

La Concejalía de Deportes y Salud del Ayuntamiento de Molina de Segura, en colaboración con la Federación de Golf de la Región de Murcia y la Escuela de Golf de Montepríncipe, han organizado estos cursos municipales de iniciación al Golf para todas las edades y con unos precios más que asequibles.

¿A qué población va dirigida este curso?

El curso municipal de iniciación al Golf está dirigido únicamente a la población de Molina de Segura* sin importar el sexo ni la edad. Niños, jóvenes, adultos, mayores, discapacitados, grupos de amigos, familias, asociaciones, empresas, etc

-Características del curso:

8 horas teórico-prácticas divididas en cuatro clases (dos horas cada uno de los días):

- **1ª CLASE:** 2 horas con el profesor en Montepríncipe.
- **2ª CLASE:** 1 hora de clase + 1 hora de salida al campo.
- **3ª CLASE:** 1 hora de clase + 1 hora de salida al campo.
- **DÍA FINAL:** Salida al campo.

Precio del curso:

- 5 euros para los menores de 18 años.
- 15 euros para los mayores de 18 años.

Sede del curso:

Escuela de Golf de Montepríncipe, Molina de Segura (Murcia).

¿Qué incluye el curso?

- 8 horas teórico-prácticas divididas en 4 clases.
- Clases impartidas por técnicos cualificados por la Federación de Golf de la Región de Murcia.
- Todo el material deportivo necesario para las clases (palos inc.).
- Posibilidad de participar (quien quiera) gratuitamente en el "I Torneo municipal de Iniciación al Golf Villa de Molina" que se va a celebrar el 2 de Julio de 2022.



Golf es Salud

Justificación del curso y destinatarios:

El golf está considerado como el deporte más recomendable para la salud física ya que no requiere grandes esfuerzos y aumenta la actividad física. La práctica de deporte viene incluida en todas las guías de tratamiento de factores de riesgo cardiovascular como una actividad sana, es decir, como la posibilidad de consumir calorías y realizar una actividad saludable. Más concretamente el golf como deporte saludable es ampliamente reconocido entre la comunidad científica por aportar beneficios a nivel físico, psíquico y social. De hecho, hay estudios que aportan evidencias sobre una mayor longevidad entre las personas que practican golf de forma habitual. La palabra hábito es crucial en relación a la salud, el cuerpo y la mente necesitan la repetición de actos que proporcionen equilibrio y el golf cumple ambos criterios. La práctica regular de golf logra la combinación de consumo energético y refuerzo osteomuscular. Más allá, caminar entre 4 y 8 kms a un ritmo constante y moderado es una de las actividades más recomendables desde el punto de vista cardiovascular.

Requisitos para poder inscribirse al curso:

- Las personas que quieran inscribirse deben residir en Molina de Segura.
- Llevar indumentaria sport (no vaqueros)
- Que nunca hayan tenido licencia de Golf.
- Cada persona podrá únicamente inscribirse a una de las tres ediciones.
- Los menores de 18 años solamente podrán inscribirse en el grupo de los sábados por la tarde.

CALENDARIO DE LAS TRES EDICIONES

ABRIL		
Turno de Viernes	Turno de sábado	Turno de domingo
De 18 a 20 horas Días: 1, 8, 15 y 22	De 18 a 20 horas Días: 2, 9, 16 y 23	De 12 a 14 horas Días: 3, 10, 17 y 24
MAYO		
Turno de Viernes	Turno de sábado	Turno de domingo
Días: 6, 13, 20, y 27	Días: 7, 14, 21 y 28	Días: 8, 15, 22 y 29
JUNIO		
Turno de Viernes	Turno de sábado	Turno de domingo
Días: 3, 10, 17 y 24	Días: 4, 11, 18 y 25	Días: 5, 12, 19 y 26



Más información en:

www.golfmontepincipe.com

Teléfono: 968 124 023

Urb. Montepríncipe, Av. de los Poetas, s/n.
30506 - Molina de Segura - Murcia



www.fgolfmurcia.com

Cursos en: Abril - Mayo y Junio
4 sesiones con salida al campo
Lugar: Escuela de Golf MontePríncipe

Precios: **5€** **15€**

MEJORES DE 18 AÑOS MAYORES DE 18 AÑOS

Y participa en 1 Torneo de alumnos
Villa de Molina

Concejalía de Deportes y Salud del Ayto. de Molina de Segura CURSO MUNICIPAL DE INICIACIÓN AL GOLF 2022

Organizan:



AYUNTAMIENTO DE
**MOLINA
DE SEGURA**
Deporte y Salud



MontePríncipe
Escuela de Golf- Pitch & Putt

Colaboran:



Federación de Golf
Región de Murcia



FEDERACION
ESPAÑOLA
DE GOLF