

Exercice du mois – 03-2019

3ème exercice du mois pour 2019 de **Guillaume** : grand jeu, un swing pieds joints.

Exercice du mois – 02-2019

2ème exercice du mois pour 2019 de **Guillaume** : le petit doigt pour la vitesse au grand jeu.

Exercice du mois – 01-2019

1er exercice du mois pour 2019 de **Guillaume** : grand jeu, le gant sous l'aisselle droite (ou gauche si vous êtes gaucher).

Exercice du mois – 11-2018

10ème exercice du mois pour 2018 de **Guillaume** : grand jeu, le club au nombril.

Exercice du mois – 09-2018

9ème exercice du mois pour 2018 de **Guillaume** : Exercice grand jeu, démarrez votre swing devant.

Exercice du mois – 08-2018

8ème exercice du mois pour 2018 de Guillaume : Exercice grand jeu, une pente pour ne plus slicer. Voici un petit exercice très simple à mettre en place.

L'exercice du mois – 12/2011

Voici l'exercice du mois de décembre par **Guillaume Grampayre**.

Une serviette pour cale.

Un peu de sway, un peu de mouvement latéral et tout de suite vous obtenez des mauvais contacts. Voici l'exercice qui vous permettra d'être stable sur votre jambe droite à la montée et d'éviter tous ces déplacements désastreux.