

# GOLFVALMENNUS

Tervetuloa mukaan golfarin fysiikkavalmennukseen ajalla 9.1.-19.3.2020!

Edistääkö harjoittelusi golfin pelaamista? Hyödynnä ammattilaisvalmentajan golfin pelaajille suunnattu fysiikkaharjoittelu niin aloittelijoille kuin singelipelaajille. Minimoi loukkaantumisesi ja maksimoi fyysinen suorituskykysi golfkentällä.

## Valittavanasi on kaksi vaihtoehtoa:

1) Golfareiden fysiikkavalmennus

Valmennus järjestetään Esport Arenan Arena-salissa torstaisin klo 17.15-18.45.

Ilmoittaudu mukaan [tästä](#).

2) Seniorigolfareiden fysiikkavalmennus

Kymmenen tapaamisen seniorikurssi yli 60-vuotiaille torstaisin klo 12.30-14.00.

Ilmoittaudu mukaan [tästä](#).

Valmennuksiin kuuluu 10 tapaamista, jotka sisältävät erilaisia harjoituksia.

Treeneistä on taukoa hiihtolomaviikolla (vko 8).

**Hinta:** 149 € (norm. 295 €)

Muistathan, että Esportin kurssit voi maksaa myös **liikuntaseteleillä!**

Tällöin kurssille ilmoittautuminen ja maksu suoritetaan Esport Arenan asiakaspalvelussa.



*esport*



Gumböle Golf

**DISWEST** *Golf*