

Golf koordinaatio- ja voimatasapainokurssi 29.8.-14.11.2018

Kaiken tasoisille- ja ikäisille Golffareille. Valmentajana toimii lajin parissa yli 40 vuotta toiminut Personal Trainer Markus Kolinen. Ryhmäalennuksessa keskitytään lajille ominaisten keskivartalon koordinaation - ja voimatasapainon parantamiseen.

Valmennus sisältää:

- Viikoittaiset ryhmätunnit
- Kehittävän kuntosaliohjelman omatoimiseen harjoitteluun
- Ohjelman kehonhuoltoon
- Liikkuvuus, -ja lihaskuntotestit valmennuksen alussa ja lopussa
- Suljettu WhatsApp -ryhmä

Keskiviikkoisin klo 18:00-19:00

Huom! Ei tapaamista 17.10.2018, korvaava tapaaminen 21.11.2018.

Lisäetuna kurssin ajaksi: Liittymismaksu Sipoon Sykkeeseen (kuntosalisali) 0,- (norm. 40.-) sekä kuntosaliranneke 29,90,- kk (norm 39,90,-)

Ilmottautuminen:

kuntosalisipoo.fi

Tiedustelut:

040-7339500



Sipoon Syke Kuntosali Nikkilä Iso Kylätie 31, 04130 Sipoo