

*Aito Wellness ja St. Laurence Golf
järjestävät yhteistyössä
tietoiskun golfarin
talviharjoittelusta 18.10.2017.*



Miten talvella kannattaa harjoitella, jotta keväällä pallo lentää vähän pidemmälle ja kunto ei ole kadoksissa?

Talvikausi on loistavaa aikaa parantaa kehonhallintaa, liikkuvuutta ja kestävyyskuntoa sekä voimaa jolloin keväällä kauden alkaessa pääsee heti hiomaan golflyöntejä ja keskittymään lajitekniikkaan. Hyvä talviharjoittelu nopeuttaa keväällä vauhtiin pääsyä, kun ei tarvitse tuskailla kipeiden lihasten kanssa ja bägiäkin jaksaa kantaa puuskuttamatta.

Tervetuloa kuuntelemaan vinkkejä talviharjoittelusta keskiviikkona 18.10.2017 klo 18.00 St. Laurence Golf klubitalon yläkertaan. Tilaisuudessa esitellään myös talven aikana järjestettävät aiheeseen liittyvät kurssit ja tapahtumat.

**Ilmoittautuminen NexGolfin kautta tai soittamalla toimistoon p. 019-357 821.
Tilaisuus on maksuton St. Laurence Golfin jäsenille.**

Tervetuloa!

