



NAISGOLFARIN FUSTRA-KURSSI

MAANANTAISIN 3.10.- 31.10.22 KLO 18.30-19.30
WASA SPORTS CLUB

INFO

Fustra Golf -harjoittelu auttaa kehittämään kehonhallintaa ja lihastasapainoa golfin näkökulmasta.

Samalla ennaltaehkäistään lihasjännityksiä, saadaan swingi kohdalleen ja lyöntiin uutta voimaa. Sopii niin lajin harrastelijoille kuin ammattilaisillekin.

KURSSIN HINTA 50€/hlö

HYÖDYT

Vähentää selkärangan ja nivelten rasitusta, korjaa virheasentoja, parantaa ryhtiä, lantion hallintaa ja lapatukea, vahvistaa keskivartalon lihaksia, opettaa oikeanlaista hengitystekniikkaa, kehittää kestävyyttä ja kehonhallintaa myös muissa liikunta- ja urheilulajeissa. Tuloksena kivuton, vapaasti liikkuva keho, joka kestää staattista ja dynaamista rasitusta.

FUSTRA GOLF -KURSSI

Järjestetään Wasa Sports Club -kuntosalilla Palosaarella, Wolffintie 36, viitenä maanantaina 3.10.-31.10.2022 klo 18.30-19.30.

Kurssin ohjaajana toimii Ella Koistinen, Personal Trainer, Fustra Trainer, Firstbeat Specialist & Mental Coach.

ILMOITTAUTUMINEN

TI 20.9.2022 mennessä NexGolf kalenteriin tai toimisto@vag.fi.

Kurssi toteutuu mikäli ilmoittautuneita vähintään 20 hlöä. Kurssin hinta määräytyy osallistumajäärän mukaan. Jos mukana 20 osallistujaa, hinta 50€/hlö, jos enemmän, hinta laskee. Kurssin lopullinen hinta ja maksutiedot ilmoitetaan sähköpostitse.

TERVEISIN,
VAASAN GOLF NAISTOIMIKUNTA &

