

GolfFIT

Golfareille räätälöity treeniryhmä

Tulevana harjoituskautena voit harjoitella kaksi kertaa viikossa!

Tule mukaan GolfFIT-treeneihin!

GolfFIT-treenit ovat **pienryhmätreenejä**, joissa harjoitellaan **lihaskuntoa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja tasapainoa** tehokkailla kuntopiirityyppisillä tunneilla (ei askelkoreografioita). Apuvälineinä käytetään mm. kahvakuulia, TRX-naruja ja jumppapalloja. Pienryhmässä saat ryhmän tuen sekä riittävästi yksilöllistä ohjausta.

GolfFIT-kurssien treeniajat ja -paikat

PilatesEspoo ma klo 18–19 ma klo 19–20 pe klo 18–19
Move! ti klo 7.30–8.30

PilatesEspoo (Haukilahden ostoskeskus, Ukkohauentie 11-13 B)
Move! Wellness Center (Ristihaantie 2)

Hinnat

	1 x vko	2 x vko	treeniviikkoja
GolfFIT syksy (6.10.–19.12)	279 €	475 €	11
GolfFIT kevät (12.1.–15.5.)	369 €	645 €	16
GolfFIT syksy + kevät* (6.10.–15.5.)	539 €	935 €	27

* kun ilmoittaudut syksyllä koko kaudeksi (norm. 648€ / 1120€)

“Hyvä ja motivoiva talviharjoittelu!”

“**Tiivis tekemisen meininki**”

“**Sain oppia ja ideoita hoitaa itsenäisesti omaa kehoaan**”

“**Opin GolfFIT-treeneissä kehonhallintaa**”

“**Paras golf-treeni, johon olen osallistunut**”

“**Sain rutkasti lisää liikkuvuutta ja lihaskuntoa**”

“**Kunnon treenit**”

“**Pienessä ryhmässä treenaaminen kannustaa**”

Paikkoja on rajoitetusti, varaa nopeasti omasi!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset
iina@traineriina.fi
045 675 2162



www.traineriina.fi

facebook.com/traineriina

