

Träna dig stark med Fokus Styrka!

Nu har du möjlighet att förbereda dig lite extra inför golfsäsongen och vara redo för många, långa härliga stunder på golfbanan. Fokus Styrka med Maria Petersén, personlig tränare, erbjuder ett perfekt sätt i dessa tider eftersom vi kör träningen utomhus!

I kursen riktar vi in oss på golfens rörelsemönster och genom isometrisk och dynamisk träning stärker vi upp kroppen för att förebygga eventuella skador. Maria kommer köra en mindre grupp ute på S:t Arilds under 5 veckors tid, med start 14/4 (vecka 16)

Ta chansen att bli en stark och glad golfare i sommar!

Dag: Tisdagar (14/4, 21/4, 28/4, 5/5 och 12/5)

Tid: Kl 18.00-19.00

Plats: S:t Arilds Golfklubb

Min antal 9 och max antal 12

Kurspris: 500 kr

Anmäl dig senast 12/4 till theres@starild.se

