

Kohota kuntoasi - paranna peliäsi pienryhmä

**Golf vaatii kestävyyskunnon lisäksi lihaskuntoa,
lihastasapainoa ja liikkuvuutta.**

Näihin ominaisuuksiin keskitytään pienryhmävalmennuksessa.

Valmennus sisältää:

- kuntosali/ryhmäliikuntakortti Kuntostepiin ajalle 16.1.-16.5.2021.
- kuntosaliohjelma kestävyys / perusvoima (8 viikkoa),
perus- ja spesifivoima. (lajinomainen 8 viikkoa).
- pienryhmätreenit 1-2 x / viikko.

Ryhmän koko 4-5 henkilöä

Valmennuksen kesto: 16.1-16.5.2021

Hinta 110,- / kk (sis. ALV 24%)

Varaa paikkasi 13.1.2021 mennessä puhelimitse

050 477 3646 / Kuntostep

tai s-postilla harri@kuntostep.fi



**Varaa paikkasi
13.1. mennessä.
t. Harri**



**Pohjolankatu 21
74120 IISALMI
www.kuntostep.fi**