



Förbättra din golf genom att träna styrka, stabilitet och mobilitet!

Lördagen 17 mars kommer vi att ha ett Öppet Hus för golfare. Målgruppen är framförallt dig som är 60+.

Program:

10.00-14.00 Gymmet står öppet hela tiden för dig och det finns instruktörer på plats för att visa maskiner och övningar.

10.00 - ca 10.45 Funktionell styrka - Pass Nr 1 i gruppträningsalen. Max 12 personer

11.00 - ca 11.55 Föreläsning Nr 1

"Hur kan annan träning än golfträning förbättra mitt golfspel och allmänna välmående?" Max 25 personer

12.00 - ca 12.45 Funktionell styrka - Pass Nr 2 i gruppträningsalen. Max 12 personer

13.00 - ca 13.45 Funktionell styrka - Extrapass vid behov i gruppträningsalen. Max 12 personer

13.00 - ca 13.45 Extra Föreläsning om nr 1 blir full.

"Hur kan annan träning än golfträning förbättra mitt golfspel och allmänna välmående?" Max 20 personer

Anmälan sker genom att du mailar till info@cardioclub.se eller ringer 036-860 69 00 eller kommer in till vår reception på Herkulesvägen 1 (bredvid ICA MAXI) kl 11.30-18.00 mån-fre. Ange vilka pass och föreläsningar du vill gå på så får du svar om tillgängligheten. Vårt Öppna Hus är kostnadsfritt!

Instruktörer på plats är Robin Lindén och Johan Stenberg som bägge har stor vana både av gymträning och golf och som specialiserat sig på att träna seniorer.

www.cardioclub.se

