



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

Häng med på Cardio Clubs golfträningskurs för golfspelare +55!

Vi kommer under denna kurs att specificera träningen för golfaren som vill stärka upp kroppen, öka stabiliteten och rörligheten för att på så vis bli en bättre golfare.

Kursen kommer att ledas av våra duktiga coacher med Robin Lindén som huvudtränare. Robin har trots unga år stor vana av både gymträning och golf och han har specialiserat sig på att träna +55 år.

Träningen kommer att vara i 60 min + kaffe två gånger i veckan med fokus på rörlighet, koordination, kondition och styrka. Självkärl får du träna själv även andra tider måndag till söndag kl 05-23.

Vi kommer genomföra tester i kondition och styrka för de som önskar så att du kan se vilka framsteg du gjort när kursen avslutas. Vi kommer även att individanpassa träningen för att göra just dig till en bättre golfare.

- Kursen startar måndagen 15 okt på Herkulesvägen 1 (bredvid ICA MAXI)
- Minimiålder är 55 år.
- Tid: Måndag och torsdag kl. 11.30-13.00, 15 okt-18 till 21 mars-19 med tre veckors juluppehåll.
- Pris: Cardio Clubs medlemmar: 995 kr
- Icke medlemmar: 2.295 kr

Antal: Max 12 deltagare per grupp (minst 6 deltagare krävs).

Anmälan: Maila ditt intresse till info@cardioclub.se eller ring 036-860 69 00 (mån-tor kl 11.30-18.00).

www.cardioclub.se

