



GolfFit workout

um schwungvoll am Ball zu bleiben

START AB 3.12.2018

von Dezember 2018 bis Februar 2019

Golfspezifische Kraft-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen zur Förderung der allgemeinen Körperstabilität und -haltung sowie zur Mobilisation und Aktivierung der Schulter-/Arm- und Rumpfmuskulatur. Dehnübungen nach dem Konzept der Spiraldynamik.

Preise

6er-Abopreis: CHF 195.00
8er Abopreis: CHF 240.00
10er Abopreis: CHF 270.00

Einzeltraining

in der Gruppe: CHF 35.00
(nur möglich bei Voranmeldung)

Trainingszeiten

Montag: 18:15 - 19:15 Uhr
Mittwoch: 18:30 - 19:30 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

Anmeldung

f.casagrande@youflow.ch
079 489 88 24

Bringe Dein/e Flightpartner/-in mit und erhalte eine Vergünstigung!

Franziska Casagrande
Bewegungsraum Affoltern am Albis
Lindenmoosstrasse 12 (1.Stock)
8910 Affoltern am Albis

www.youflow.ch

