

asahi

GOLF®

Nyt on tarjolla jokaiselle golftarille
liikuntamenetelmä,
jolla parannat kehosi hyvinvointia
ja voit saada peliisi uutta helppoutta!



Suomalaisten asiantuntijoiden kehittämässä monitasoisessa Asahi Health® liikunta-
menetelmässä yhdistyvät itämainen ja länsimainen terveysliikunta.
Nyt Asahi on otettu myös golfaajien avuksi.

Kurssilla hankitaan valmiudet omaksua lajikohtaiset erikoisharjoitteet.

Asahi Golf® sopii niin aloittelijalle kuin tavoitteellisemmalle ja kokeneemmalle golfaajalle.
Harjoittelu on jaettu kolmeen osa-alueeseen:

- **Lihaskunto, voimantuotto ja koordinaatio:** Kehon vahvistaminen, voimantuoton perusteet
- **Rentous, liikkuvuus ja ajoitus:** Liikkumattomuuden sulattaminen, rentouden kautta oikeaan ajoitukseen
- **Mielenhallinta ja hengitystekniikka:** Rutiinit ennen ja jälkeen lyönnin, jännityksen poistaminen, ensimmäinen askel kohti flowta

Tule mukaan Asahi Golf® -harjoitteluun!

Emme lupaa 30 lisämetriä draiviisi tai takaa puttiesi määrän alenemista. Takaamme kuitenkin sen, että saat Asahi Golf® harjoittelusta entistä paremmat valmiudet ja työkalut hyvien tulosten tekemiseen.

* **Asahi Golf® kurssit alkavat tiistaina 22.11. Lauttasaassa Vattuniemenkatu 5, FIREBODY salilla. 6 kertaa harjoituspäivät tiistai ja torstai klo 15.00 - 16.00.
Hinta 149,-.**

* **Viikonloppukurssit lauantai 19.11. ja lauantai 10.12. klo 10.00 - 15.00.
Hinta 124,-**

**Ilmoittautumiset ja tiedustelut: kurssin päävalmentaja Keijo Mikkonen
keijo.mikkonen@asahi.fi puh. 041 530 7330**



Kts. lisää: www.asahi.fi