

FORMA FRAMTID

I SAMARBETE MED EKSJÖ GOLFKLUBB

FÖRBERED DIG FÖR GOLFSÄSONGEN 2019



För att du som golfare ska kunna få en så bra säsong som möjligt är det viktigt att vara väl förberedd fysiskt. Att träna upp sin fysik inför säsongen leder inte bara till att du håller dig piggare, smidigare och slipper onödiga överbelastningar. Det gör också att du kan prestera bättre på golfbanan!

Eksjö GK:s medlemmar erbjuds härmed att delta i Formas golfräning. Våra personliga tränare Jessika, Cecilia och Sara kommer jobba med er under hösten och våren. Allt som behövs för att delta i träningen är ett gymkort på Forma på minst 6 månader.

Nytt för i år är att vi har en grupp dagtid på onsdagar och en grupp kvällstid måndagar. Välj vilken dag som passar dig bäst.



Bygg upp rätt muskler
och bli en bättre golfare...



TRÄNA TILLSAMMANS MED FORMA FRAMTID

Onsdagar 9.30-10.30 (start 17/10)

Måndagar 17.00-18.00 (start 22/10)

FORMA FRAMTID

www.formaframtid.se

Anmälan till info@formaframtid.se

Vi finns på Nannylundsgatan 13A

Tel. 0381-121 40 Mobil: 070-647 63 25

E-post: info@formaframtid.se

Följ oss på:

