

Naisten kehonhuoltotunti Tiistaina 10.7. klo 18.00

Aktiivisella kehonhuoltotunnilla avataan ja huolletaan golfaajan tärkeimpiä lihasketjuja Fibacon ammattivalmentajien Sonja Pakosen ja Jarkko Juntusen ohjauksessa. Kehonhuoltotunti on tunnin mittainen, tunti pidetään sään salliessa ulkona. Ota mukaan joustavat liikuntavaatteet, oma jumppamatto ja juomapullo.

Tapahtuman ohjelma:

17:40 Kokoontuminen klubin edessä

18:00 Kehonhuoltotunti (Sonja Pakonen & Jarkko Juntunen)

Tunnin jälkeen voit myös varata henkilökohtaisen kehonkartoituksen hintaan 40 €. Lisätiedot Sonja Pakonen, 050 562 5768 tai sonja.pakonen@fibacogroup.com.



Ilmoittautuminen kehonhuoltotunnille NexGolfin kautta (kilpailut ja tapahtumat osiossa) tai caddiemasterille maanantaihin 9.7. klo 20.00 saakka. Kehonhuolto-ilta on ilmainen OGK:n naisille.

Tervetuloa mukaan!

Rennoissa tiistaisin pidettävissä peli-illoissa tutustutaan pelimuotoihin tai niissä on joku muu teema, esim. sääntökertausta, kehonhuoltoa, golfarin alkulämmittelyä jne. Kerran kuukaudessa on aloittelijoille (hiljattain aloittaneet, isolla tasoituksella pelaavat) tarkoitettu peli-ilta. Silloin tutustutaan golfin saloihin ammattivalmentajan ja kokeneempien naispelaajien kanssa.

Lisätietoa OGK:n naisten tapahtumista on OGK:n nettisivujen naisoimikunnan palstalla ja Facebookissa.