

Golffarin Birdiepaketti

1. Keskivartalon hallinta (Core) + liikkuvuus 45 min. 50€

- Olkapäiden liikkuvuus
- Rintarangan liikkuvuus
- Keskivartalon ja lantion hallinta lajinomaisesti

2. Kehon hallinta + kuntosali (laadinta 15 min. + ohjaus 45 min.) 60€

- Käsien, yläselän, keskivartalon ja lantion lihasvoima ja hallinta lajinomaisesti
- Olkapäiden liikkuvuus
- Rintarangan liikkuvuus



Yhteistyössä:



Golfin yksityisopetus Anssi Rantanen
Puh. 050 5540363

- *kaikille vartalotyypeille* -

ASIAKASPALVELU

palvelee arkisin klo 08 - 17

044 757 2000

www.fysio2000.fi

 **FIRSTBEAT**

HUCO[®]
S P O R T