

## **HARJOITTELE TALVELLA JA NAUTI PELISTÄ KESÄLLÄ**



**Pitkäjärvi Golf Akatemian valmennusryhmät käynnistyvät helmikuussa kaikille golfharrastajille:**

### **Golf-lajivalmennus:**

- Harjoituksissa (4\*60 min) keskitytään golfswingin ohessa lähipelilyöntien hallinnan kehittämiseen
- **Valmentajana golfpro Matti Ojala**
- Ryhmäkoko 4-6 henkilöä
- Kurssimaksu 80 €/hlö + hallimaksu 40€/hlö
- Ilmoittautumiset: [matti.ojala\(at\)kalafornia.com](mailto:matti.ojala@kalafornia.com) tai puh. 040 731 0355
- Harjoituspäivät:
  - Ryhmä 1: torstaisin klo 16-17 (7.2., 14.2., 14.3. ja 21.3.)
  - Ryhmä 2: torstaisin klo 17-18 (7.2., 14.2., 14.3. ja 21.3.)
  - Ryhmä 3: torstaisin klo 16-17 (28.2. 7.3., 28.3. ja 4.4.)
  - Ryhmä 4: torstaisin klo 17-18 (28.2. 7.3., 28.3. ja 4.4.)
  - Ryhmä 5: sunnuntaina 10.2. klo 11-13 ja lauantaina 9.3. klo 11-13

#### Aukioloajat:

- Ti klo 16-20
- To klo 9-14 ja klo 16-21
- Pe klo 9-13
- La ja su klo 10-15

#### Hallin harjoitusmaksut:

- 12 € arkipäivisin
- 14 € iltaisin ja viikonloppuisin
- Pallot sisältyvät hintoihin

## Kevään 2019 valmennusryhmät golfhallilla

### Golf-fysiikkavalmennus:

- Harjoituksissa (4\*90min) keskitytään voiman, kehon tasapainon ja liikkuvuuden kehittämiseen
- **Valmentajana 1-tason golfvalmentaja ja sertifioitu personal trainer Jussi Sirén**
- Ryhmäkoko 4-10 henkilöä
- Kurssimaksu: 199 €/hlö (aikuiset), 189 €/hlö (seniorit) ja 179 €/hlö (juniorit) + hallimaksu 40€/hlö
- Ilmoittautumiset: [www.pawa.fi](http://www.pawa.fi), [jussi\(at\)pawa.fi](mailto:jussi(at)pawa.fi) tai puh. 0400 228 000
- Harjoituspäivät:

Ryhmä 1 / seniorit:	tiistaisin klo 15:00-16:30 (5.2., 12.2., 26.2. ja 5.3.)
Ryhmä 2 / ladyt:	tiistaisin klo 16:30-18:00 (5.2., 12.2., 26.2. ja 5.3.)
Ryhmä 3 / aikuiset ja juniorit:	tiistaisin klo 18:00-19:30 (5.2., 12.2., 26.2. ja 5.3.)
Ryhmä 4 / seniorit:	tiistaisin klo 15:00-16:30 (12.3., 19.3., 26.3. ja 2.4.)
Ryhmä 5 / ladyt:	tiistaisin klo 16:30-18:00 (12.3., 19.3., 26.3. ja 2.4.)
Ryhmä 6 / sekaryhmä:	tiistaisin klo 18:00-19:30 (12.3., 19.3., 26.3. ja 2.4.)



Ryhmävalmennuksiin osallistuvien on mahdollisuus ostaa hallin 10-kortti erikoishintaan 100 €/kpl.

**Tervetuloa harjoittelemaan ikivihreään maisemaan!!!**

#### Aukioloajat:

- Ti klo 16-20
- To klo 9-14 ja klo 16-21
- Pe klo 9-13
- La ja su klo 10-15

#### Hallin harjoitusmaksut:

- 12 € arkipäivisin
- 14 € iltaisin ja viikonloppuisin
- Pallot sisältyvät hintoihin