



## **CENTRO ENFORME per il GOLF**

**OFFRE UNA LEZIONE GYROTONIC OMAGGIO**

**PER INFORMAZIONI TELEFONA ALLO 02 29515062**

---

**Il Centro Enforme, struttura studiata per la “remise en forme” della persona attraverso ginnastiche posturali e percorsi di benessere, applica, oltre alla tecnica di Pilates, anche la metodologia Gyrotonic, complemento perfetto per il golf.**

**Le attrezzature Gyrotonic permettono di compiere movimenti circolari nello spazio e fanno sì che le articolazioni, specie la colonna vertebrale, effettuino tutti i movimenti possibili.**

**David Rasmussen, istruttore di golf PGA, ha capito che i golfisti avrebbero tratto un incredibile vantaggio per potenziare al massimo lo swing da questa combinazione tra forza, velocità e flessibilità.**

**Ulteriori benefici sono:**

- **Aumento dell' ampiezza del movimento e della sua percezione**
- **Miglioramento delle capacità nel colpire la pallina e controllarne la traiettoria**
  - **Maggiore manualità con gli attrezzi**
  - **Riduzione dei potenziali infortuni.**



**Il Centro è aperto dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 21 e il sabato dalle 8 alle 13**

**Centro Enforme**  
**Via Plinio, 22 Milano.**  
**Telefono 0229515062 – 3489966054**  
**[www.centroenforme.it](http://www.centroenforme.it)**  
**[centroenforme@centroenforme.it](mailto:centroenforme@centroenforme.it)**