



# GOLF... UN GIOCO PER LA VITA

## Open Day

Prova il golf **gratuitamente**  
Tutte le domeniche  
pomeriggio

Corso per principianti  
a soli  
**99 €**

OLTRE ASSICURAZIONE (€ 10)  
NOLO GRATUITO DELL'ATTREZZATURA.

6 ore di lezioni collettive  
massimo 6 persone  
oppure

4 ore di lezioni individuali o a coppie

RAGAZZI/E UNDER 15:  
6 ore di lezione collettiva € 70

Frequenzazione gratuita  
del Circolo per 3 mesi

Per informazioni e prenotazioni:

**GOLF CLUB LE FONTI Asd**

Viale Terme 1800 - Castel San Pietro Terme (Bo) - Tel. 051 6951958  
www.golfclublefonti.it - info@golfclublefonti.it



# GOLF... UNO SPORT PER MANTENERTI IN SALUTE

IN TOTALE SICUREZZA

## Uno sport per tutte le età

## ...Ecco perchè dovrei giocare a golf



Ideale  
per tenersi  
in forma...



...In famiglia



Previene  
la depressione  
e migliora  
l'umore insieme  
a nuovi amici

Il contatto con la natura  
è fondamentale per combattere  
lo stress...

-  Protegge dalle patologie cardiovascolari, incide sui livelli di lipidi, insulina, glucosio e colesterolo;
-  È utile nelle fasi riabilitative da malattie cardiache;
-  Migliora le funzionalità respiratorie con lunghe passeggiate (il giro del campo è di circa 14 km);
-  Aumenta la resistenza, la funzionalità muscolare e l'equilibrio stabilometrico;
-  Aiuta a prevenire la depressione e migliora l'umore controllando ansia e angosce della vita quotidiana;
-  Accresce il piacere della socialità con altri.

