



Únete a miles de mujeres de toda Europa que han probado este revolucionario programa

- ✓ **NO** se necesita experiencia previa
- ✓ **NO** se necesita material de golf.
- ✓ **Si** te lo pasaras en grande.
- ✓ **Si** te reirás mucho.

¡Anímate a probarlo! Igual te encanta, quien sabe...



ARAVELL
GOLF & COUNTRY CLUB

¿Buscas un nuevo reto?

¿Quieres hacer deporte en la naturaleza en un entorno tranquilo y sano?

¿Quieres conocer gente o compartir una actividad con tus amigas?

El golf ofrece esto y mucho más. Es un deporte que todo el mundo puede disfrutar, sin importar la edad, la habilidad o el físico.

Así que si quieres mantenerte sana, quemar calorías o pasar tiempo con tus amigas, el golf es para ti.

1. Amistad y apoyo

Charla mientras caminas entre los hoyos, una copa de vino en la casa club después y mucha gente dispuesta a unirse a ti para una partida: el golf debe ser el deporte más social que se haya inventado. Con mucho tiempo para conversar y divertirse, el golf es la manera perfecta de hacer nuevos amigos o de establecer vínculos más estrechos con personas que ya conoces. El exclusivo sistema de puntuación del deporte significa que los jugadores de todos los niveles pueden jugar juntos social o competitivamente.

2. Mantenerse activa

El golf puede ayudarte a mantenerte activa, quemar calorías, mantenerte en forma, reducir el colesterol, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y las investigaciones demuestran que incluso puede ayudarte a vivir más tiempo. Puedes caminar alrededor de 4 a 5 kilómetros en una partida de golf, quemar al menos 900 calorías y, dar más de 10,000 pasos, lograrás fácilmente los 150 minutos recomendados de ejercicio moderado por semana recomendado por la OMS para mantenerte saludable.

3. En la naturaleza

El golf también es una excelente manera de mantener tus niveles de vitamina D altos. Fundamental para la salud y el bienestar, la vitamina D es fabricada naturalmente por nuestro cuerpo cuando la piel está expuesta a la luz solar. Hacer ejercicio al aire libre es una forma científicamente comprobada de ayudar a mejorar tu estado de ánimo, niveles de estrés y autoestima. En lugar de ser una tarea, el golf también es divertido, por lo que te resultará más fácil hacer del ejercicio un hábito placentero para toda la vida. Es un deporte con una combinación ganadora de aire fresco, paisajes naturales impresionantes, amistad y buen estado físico.

4. Mantén tus huesos saludables

Un porcentaje importante de mujeres mayores de 50 años sufrirá una fractura debido a huesos débiles. Jugar al golf puede ayudar a desarrollar huesos fuertes y ayudar a protegerse contra la osteoporosis a través del movimiento y de los paseos.

5. Estilo de vida

El golf puede abrirte la puerta a un excelente estilo de vida que te brinda acceso único a hermosos lugares y clubes de golf, muchos de ellos con restaurantes y clubes de salud. Siempre hay diversión y amistades disponibles a través del club y muchas tienen tiendas donde puedes comprar lo último en equipos de golf y moda.

6. Competición

El golf puede ser un desafío competitivo y personal: puedes competir a nivel de club, regional y nacional. También puedes jugar como parte de un equipo o en pareja. El golf es una gran alternativa con menos desgaste en tu cuerpo que los deportes de alto impacto, es un deporte que puedes practicar hasta que seas mucho mayor. Sin embargo, todo esto es opcional, para muchos el golf es solo diversión.

7. Es divertido

Probablemente debería estar en la parte superior de la lista, pero una de las mejores razones para involucrarse en el golf es que lo pasaras de maravilla.

El programa **Love.golf** es una experiencia social divertida diseñada especialmente para mujeres. Aprenderás a jugar al golf en grupo en un ambiente divertido.



PROGRAMA LOVE.GOLF:

- 6 sesiones de 90 minutos (Con un entrenador especializado)
- Palos de golf para entrenar incluidos
- Salidas al campo de golf durante las sesiones
- ¡Diversión, amistad, ejercicio y reto!

TODO POR SOLO 90,00 €

* Grupos de al menos 3 jugadoras

Horarios:

-Sábados – 9, 16, 23 y 30 de marzo y el 6, 27 de abril de 11:00h a las 12:30h.

- Lunes - 18 y 25 de marzo y el 1, 8, 22 y el 29 de abril de 10:30h a las 12:00h.

Reservas en la Recepción del Club – 973 360 066 ó Profesor 690 772 332

Al finalizar el programa oferta especial Super Clienta al 50% de descuento!