

AIRA TOIVOLAN RATSASTUSPILATES KURSSIVIikonLOPPU

22.5.-23.5.2021

Haluatko oppia lisää kehonhallintaa ja ratsastamaan yhä paremmin? Tehokas ja intensiivinen viikonloppu kurssi Aira Toivolan ja ratsastuspilatesin parissa! -Hyvä istunta kuuluu kaikille-

Toukokuun peruskurssi sopii kaikille istunnasta ja kehonhallinnasta kiinnostuneille ratsastajille. Perusratsastustaito riittää.

Pilatesliikkeet suoritetaan matolla, ratsastus on normaalia ratsastusvalmennusta.

Viikonlopun sisältö:

☀ Teoria n. 90 min. Sisältää ihmisen anatomiaa, fysiologiaa ja biomekaniikkaa. Teorian aikana käydään läpi mm. ratsastajan tyypilliset ryhti-ongelmat, hengitystekniikkaa, vatsa- ja selkälihakien oikeanlaista kytkeäjäjärjestystä, istunnan toiminnallisuutta sekä avuilla vaikuttamista.

☀ 2 x mattopilates, kehonhallinta 60 min

☀ 2 x istuntavalmennus 60 min (kaksi ratsukkoa per tunti)

Ratsastuspilates on ratsastajan istuntaan keskittyvää harjoittelua, jonka tavoitteena on löytää työkaluja toimivaan ja rentoon istuntaan. Kurssi sisältää teoriaa sekä harjoitteita ilman hevosta ja hevosien kanssa. Tutustu lisää www.ratsastuspilates.fi

Hinnat:

🐾 Osallistuminen Hännilän hevosella tai omalla hevosella (sis. oman hevosien karsinapaikka sekä heinä ja tilavuokran) 280€

🐾 Yöpyminen viihtyisässä majoitustalossamme 40€/yö

🐾 Lounas 10€ / päivä

🐾 All Inclusive ruokailupaketti (2x lounas, 1x päivällinen 2 x aamupala) 45€

🐾 All Inclusive viikonloppupaketti: Kurssi, majoitus, ruokailut 360€

Tervetuloa mukaan ❤️ Lisätiedot ja varaukset Liina Aho, 0503318642 tai liina@hannilantila.fi

