

Ratsastajien valmennusviikonloppu!

Kangasalan ratsastuskoulun asiakkaille suunnattu ratsastajan istuntaa ja kehonhallintaa kehittävä valmennusviikonloppu **3-4.3.2018**, joka sisältää;

- Lauantaina 3.3 Pilatestunti klo 15-17.15
- Sunnuntaina 4.3 istunta-aiheinen kouluvalmennus (aikataulut tulevat nettisivuille myöhemmin)

Equestrian Pilates

Improve Your Posture,
Strengthen Your Core and
Increase Your Balance.



"Pilatesharjoittelun pääasiallisena tavoitteena on kehittää optimaalista ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla oikeaoppisia liikeratoja ja syventää hengitystä. Liikkeiden teho perustuu kuuteen harjoittelua ohjaavaan periaatteeseen; tarkkuus, keskittyminen, kontrolli, virtaus ja hallittu hengittäminen. Pilatesin säännöllinen harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä kehon tietoisuutta, eli kaikkea sitä mitä ratsastuksessa tarvitaan"

Pilatestunti järjestetään Fysioterapia Balancen tiloissa Kangasalla (Kangasalantie 1133), tunnin ohjaajana fysioterapeutti sekä PhysioPilates- ohjaaja **Tiina Santala**.

Valmennusviikonloppuun osallistuvat jaetaan kahteen ryhmään, ensimmäinen ryhmä klo 15-16 ja toinen ryhmä klo 16.15-17.15

Kouluvalmennustunnin ohjaa **Riitta Kangasmäki**. Ratsastus pienryhmissä, 4hlö/ryhmä. Valmennuksen aiheena oikeaoppinen istunta ja hevoseen vaikuttaminen.

KOKO VIIKONLOPUN hinta 53€ sis. Pilatestunti, kouluvalmennus ja hevosvuokra.

Maksu etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä tilille **KRK FI19 1395 3500 1651 59**

Ilmoittautuminen viimeistään perjantaihin 23.2 mennessä!

Ilmoittautumiset sekä kouluvalmennuksen hevostoiveet sähköpostilla kangasalanratsastuskouluoy@gmail.com. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tapahtuma on osa Jenniinan liikunnan ammattitutkintoon valmistavaa koulutusta :)