



KESÄKUUSSA RATSASTUKSEN OHEISLIKUNNAN WORKSHOPIT!

Oheisharjoittelulla kohti parempia tuloksia!

Ratsastajille suunnitellut workshopit tukemaan ratsastustaitoa!

Ratsastajien ongelmakohtia ovat usein heikko liikkuvuus sekä puutteellinen peruskuntoharjoittelu. Workshoppeilla saat ideoita kotiharjoitteluun ratsastuksenohjaajan sekä personal trainer Jenniina Lamminpohjan avulla!

Ensimmäisessä workshopissa keskitytään ratsastajille suunnattuun lihaskuntoharjoitteluun kehonpainolla tai kuminauhoja apuna käyttäen. Liikkeet ovat helppoja ja sopivat kaiken tasoisille.

Toisessa workshopissa huolletaan kehoa! Erilaisia helppoja liikkuvuusharjoitteita (esim. lonkkien liikkuvuutta lisääviä liikkeitä) sekä koko kropan venyttelyohjeita.

**LIHASKUNTO
HARJOITTELU**
16.6 klo 14.30-16

KEHONHUOLTO
30.6 klo 14-15

KRK asiakkaat
3€/krt
Muut 5€/krt

**Oma
jumppamatto
mukaan!**

ILMOITTAUTUMISET

[jlvalmennuspalvelut@
gmail.com](mailto:jlvalmennuspalvelut@gmail.com)
tai
text. 0449785874

Osoite:
Katajalantie 15, Kangasala