

Tawast Riders järjestää

PI LATESTA RATSASTAJILLE -kurssi n



8-9.10.2011 (la-su)

Hämeenlinnassa

"Pilateksen avulla voidaan ratsastukseen saada apua esimerkiksi ratsastajan ryhdin, suoruuden, rentouden ja esimerkiksi joustavuuden kautta"

Kurssin vetää fysioterapeutti ja Pilates-ohjaaja Tuulia Luomala ja se soveltuu kaikille pilateksesta ja istunnan parantamisesta kiinnostuneille (aiemmasta pilateskokemuksesta riippumatta)

Kurssille mahtuu mukaan 12 nopeinta! Ilmoittautumisohjeet seuraavalla sivulla!

Kurssin sisältö

La 8.10. klo: 14-16

Teoriaa sekä käytännön harjoituksia keskustassa sijaitseval-
la pilatessalilla (tarkan osoitteen saat ilmoittautumisen yh-
teydessä). Varustaudu rennoilla ja joustavilla pilatekseen
soveltuvilla vaatteilla, omaa jumppamattoa et tarvitse.

Su 9.10. klo: 13-16

Jokainen osallistuja pääsee kokeilemaan edellisenä päivänä
opittuja asioita ratsain. Ratsastukset suoritetaan 3 ratsukon
ryhmissä, kesto 45 minuuttia/ryhmä. Myös muiden ryhmien
ohjauksia on suositeltavaa jäädä katsomaan. Sunnuntain
osuus järjestetään Alaspään Ratsastuskeskuksessa
(Rengontie 37, 13500 Hämeenlinna)

Ratsastusosuuteen voit osallistua omalla hevosellasi tai
vuokrata ratsastuskoulun opetushevosen käyttöön. Kurssin
hintaa sisältää maneesin/opetushevosen vuokran.

Hinta

TwR:n jäsenilta 65e

Muilta 70e

Ilmoittautumiset ja lisätiedot

Eve, eve@alaspaanratsastuskeskus.net

tai 040 723 3248

Huom: Paikka on varattu sinulle vasta, kun kurssimaksu on
suoritettu. Maksutiedot saat ilmoittautumisen yhteydessä.

TERVETULOA MUKAAN!

P.S. Jotta kurssilaiset saavat rauhan harjoitella, niin kurssi ei
ole avoin yleisölle kumpanakaan päivänä.