

TURUN URHEILURATSASTAJIEN

# RATSASTUSPILATES

# 6.11.2022



Ratsastuksenopettaja, Centered Ridig-ohjaaja, valmentaja ja pilatesohjaaja **Annika Schulmanin ratsastuspilateskurssi sunnuntaina 6.11.** Metsäkylän ratsastuskeskuksessa (Metsäkyläntie 64, 21280 Turku).

Ratsastuspilates auttaa tutustumaan omaan kehoon ja mieleen sekä löytämään hienovaraisemman vuorovaikutuksen hevosen kanssa.

**Kurssi sisältää pilates mattoharjoittelua, teoriaa ja ratsastusta**, jossa hyödynnetään pilateksesta opittua kehontuntemusta ja -hallintaa. Kurssilla käydään läpi mitä pilates tarkoittaa ratsastuksessa, miten pilatesliikkeillä voidaan kehittää ratsastajan istuntaa ja apujen käyttöä.

Aloitamme maneesin kahviossa kello 11. Aluksi teoriaa ja mattoharjoittelua noin kaksi tuntia ja sen jälkeen ratsastaen 2-3 hengen ryhmissä. Välissä lounas.

**Ilmoittautumiset 21.10. mennessä** heino.hanna@gmail.com tai WhatsApp 0500824239. Maksu ilmoittautumisen yhteydessä MobilePayllä Hanna Heinolle 0500824239 tai tilille, pyydä tilinumero ilmoittautuessa.

**Hinnat:**

- Teoria ja mattoharjoittelu (ratsastuksissa kuunteluoppilaana) 40 €
- Teoria, mattoharjoittelu ja ratsastus 65 €

Kurssille on ratsastuskoulun asiakkaille vuokrattavissa hevonen, hevosvuokra 30 €. Hevosia rajallinen määrä, puhu kiinnostuksestasi opettajan kanssa. Omalla hevosella osallistuville, ei Metsäkylässä tallipaikkaa omaaville hevosille maneesimaksu 10 €.

Kurssi toteutetaan mikäli ilmoittautuneita on vähintään 8.

Maksimiratsastajamäärä 12.

