



10-V KURS PÅ BÖKEBERGS RIDCENTER I SVEDALA

PILATES FÖR RYTTARE

Högeffektiv harmonisk träning

Förbättra din sits, balans och medvetenhet i ridningen genom att öka din balans, kroppskontroll och fokus. Hitta ditt inre lugn och förbättra din förmåga till att kommunicera med hästen.

Stelhet, spänningar, obalanser eller dålig kroppskontroll gör det svårt att vara följsam och uppnå en effektiv och avspänd ridning. Genom att öka din medvetenhet och träna din kroppskontroll, fokus och balans kan du uppnå fantastiska förändringar i din kropp som utvecklar din ryttarsits och förmåga i ridning.

Grundkurs kl 19-20 Fortsättning kl 20-21 Kursen startar torsdag 21 augusti.
Kursavgiften för 10 ggr är 1050 kr. Anmäl och frågor till info@horsesforlife.se eller telefon 070-776 34 68 Charlotte Almö. Läs mer på www.horsesforlife.se

Kurser Privata lektioner Workshops Föreläsningar

HORSES *for* LIFE

PILATES *for* LIFE