

Formule posture & fonctionnement du cavalier



FORMULE POSTURE & FONCTIONNEMENT DU CAVALIER



- 10 SÉANCES DANS L'ANNÉE (1 PAR MOIS) DE 1H45, SOIT UN PEU PLUS DE 17H
- DES PETITES SEANCES A FAIRE A LA MAISON

COMMENT CA FONCTIONNE ?

- PARTICIPEZ A DES SESSIONS SPECIFIQUES DE PREPARATION PHYSIQUE DU CAVALIER 1 MERCREDI SOIR PAR MOIS
- 10 SESSIONS DE 1H45, SOIT UNE FOIS PAR MOIS



LES POINTS FORTS :

- DES ACTIVITES EN PETIT GROUPE
- UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ SUR LA PROGRESSION ET LE NIVEAU DE CHACUN
- DES CHEVAUX BIEN TRAITÉS, BIEN ÉDUQUÉS, QUI VIVENT EN TROUPEAU
- UNE ENSEIGNANTE EXPÉRIMENTEE ET QUALIFIÉE



- ✓ LES PLACES SONT LIMITEES
- ✓ ENGAGEMENT A L'ANNÉE POUR UN MEILLEUR SUIVI DU GROUPE

CRENEAUX DE COURS

1 MERCREDI PAR MOIS

DE 18H30 À 20H45

Formule posture & fonctionnement du cavalier



FORMULE POSTURE & FONCTIONNEMENT DU CAVALIER



CE QU'ON ABORDE PENDANT LES SESSIONS

TRAVAILLEZ VOTRE POSTURE ET STABILITE A CHEVAL GRACE A CES SEANCES

NOUS VERRONS AU COURS DE L'ANNÉE TOUTES LES APTITUDES A DEVELOPPER QUI ATTRAIENT AU CARDIO, RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET À LA SOUPLESSE.

EXERCICES STATIQUES, DYNAMIQUES TIREES DU PILATES ET D'AUTRES PRATIQUES SPORTIVES COMPLEMENTAIRES.

SEQUENCES POUR AMELIORER VOTRE EQUILIBRE ET TONICITE MUSCULAIRE, POUR PROGRESSER DAVANTAGE ET EN SECURITE.

APPRENEZ A MIEUX PREPARER ET UTILISER VOTRE CORPS.

UNE PARTIE DES SEANCES SE DEROULERA AU SOL, PUIS L'AUTRE PARTIE AVEC LES CHEVAUX.

VOUS REPARTIREZ AVEC DES PETITES SEANCES À FAIRE À LA MAISON POUR ENTRETENIR LES EFFORTS ENCADRES SUR PLACE.

NOUVELLE FORMULE QUI S'ADAPTE A TOUS LES NIVEAUX DE CAVALIERS ET MÊME À CEUX QUI SOUHAITERAIENT SE REMETTRE EN SELLE DANS UN SECOND TEMPS.

S'ADAPTE A TOUTES DISCIPLINES EQUESTRES.

PRENDRE SOIN DE SA CONDITION PHYSIQUE ET DE SON CORPS, C'EST PRENDRE SOIN DE SON CHEVAL ET C'EST PRENDRE PLUS DE PLAISIR DANS LA PRATIQUE



TARIFS :

FORMULE POSTURE & FONCTIONNEMENT DU CAVALIER

360 EUROS

SOIT 36 EUROS SUR 10 MOIS

INSCRIPTION : CHARLOTTE@EDUCATION-ETHOLOGIQUE.FR