

PHYSIO-PILATES

Ratsastajille tarkoitettu Pilates-kurssi
Nastolassa ohjaajana **Hanna Heinonen**
(Fysioterapeutti ja PhysioPilatesohjaaja) .

Pilates-harjoittelulla pyritään muuttamaan kehon toimintaa fysiologisesti tasapainoisemmaksi ja näin välttämään monilta tuki- ja liikuntaelinvaihoilta. Harjoittelun avulla opitaan tunnistamaan kehon asentoja ja kehonosia paremmin ja näin on opit helpompi hyödyntää kulloisenkin lajin vaatimiin tarpeisiin. Jotta harjoittelusta olisi hyötyä, onkin säännöllisyys suositeltavaa, jo yhden kerran viikossa säännöllisesti harrastettuna pilateksesta on hyötyä moniin tuki- ja liikuntaelin vaivoihin sekä kehon hallinnan ja rentouden parantumiseen.

Peruskurssi on **sunnuntaina 18.4.2010 klo 10-14.**

Viikkotunti on perjantaisin klo 16-17, alkaen 23.4.

Hinta Artridersin jäsenille **110 €** (muut 130 €), sisältää peruskurssin ja viisi viikkotuntia. Ryhmäkoko 10 henkilöä.

Sitovat ilmoittautumiset Venlalle: 050 629 44 tai
venla.hut@netti.fi, kunnes ryhmä on täynnä.