

# Ratsastajien pilateskurssi



Lauanta 21.9 klo: 15-16.30

Sunnuntai 22.9 klo: 12-13.30

Ohjaaja: Jenny Söderström-Hietanen

Paikka: Enjalan talli

Pilates on keuhonhallintateknikka, joka vahvistaa keuhon syviä lihaksia auttaen näin optimaalisen ryhdin saavuttamisessa. Pilates tuo voimaa keuhon tukilihaksiin, sekä notkeutta helposti kiristäviin lihaksiin. Tämän harjoitusmenetelmän ansiosta voit saavuttaa tasapainoisen ja terveen keuhon, sekä uljaan olemuksen. Tällä kurssilla tutustumme pilatesharjoitteluun ratsastajalle tärkeitä asioita painottaen. Kurssi ei vaadi ennakkokokemusta pilateksesta.



Jenny Söderström-Hietanen | [jenny@fysiovisio.fi](mailto:jenny@fysiovisio.fi) | puh. 0500 406 302 | [www.fysiovisio.fi](http://www.fysiovisio.fi)