

AIKATAULU



LAUANTAI 29.8

9.00 Unelmien teebaari avautuu, asettumista ja tutustumista

10.00 Luento: Ratsastajalle tärkeät fyysiset ominaisuudet

11.00 Workshop: Ratsastajan fyysisenkunnon testaus (liikkuvuus+ tasapaino)

12.30 Lounas + ulkoilua

14.00 Workshop: Ratsastajan fyysisenkunnon testaus (selkäranka)

15.15 Kahvit ja pientä välipalaa

15.30 workshop: Ratsastajan fyysisenkunnon testaus (lihasvoima)

17.00 Ratsastajan jooga

18.30 Kotiin

SUNNUNTAI 30.8

9.00 Aamunjooga & unelmien teebaari auki

10.15 Luento: Omaharjoitukseni rakentaminen testin tulosten perusteella

11.30 workshop: Omaharjoitukseni käytäntöön

13.00 Lounas

14.00 Luento: Läsnäolon voima ratsastuksessa

15.15 Omaharjoitukseni käytäntöön / Jooga

17.00 Kurssin päätös

LISÄTIETOJA: fysioloikka@gmail.com, +358 44 55 000 29

Ruokailut kuuluvat kurssin hintaan