

# Ratsastajien lihaskunto ja liikkuvuus

*Harjoittelemme menetelmiä ja liikkeitä,  
jotka auttavat saamaan paremmin  
otteen omaan kehoon ja hyvinvointiin.*

- Vahvistaa syviä vatsalihaksia ja keskivartaloa • Kohentaa ja ylläpitää ryhtiä
- Pitää selän terveenä • Auttaa saavuttamaan tasapainon ja vahvan lihaksiston
- Joustavat lihakset ja hyvä lihasvenyvyys

## TUNNEILLA HUOMIOIDAAN ERITYISESTI RATSASTAJALLE TÄRKEITÄ KOHTIA:

- Liikkuvuutta lonkankoukistajiin & rintarankaan
- Vahvistetaan pakaroita ja selän sekä hartian takaosan lihaksia,  
syviä vatsalihaksia ja kehon kannatusta



### PAIKKA & AIKA:

**Tiistaisin** Pilates keskitaso/ratsastajille: Klo 16.30, SS-talli

**Perjantaisin** Ratsastajan lihaskunto ja liikkuvuus: Klo 15.45, SS-talli

**Perjantaisin** Spiral stabilization: Klo 17, K-supermarketin alakerta

**Sunnuntaisin** Spiral stabilization: Klo 17, K-supermarketin alakerta

**Sunnuntaisin** Ratsastajan lihaskunto ja liikkuvuus: Klo 18, K-supermarketin alakerta

|| K-supermarket alakerta: Holkerintie 2, 37800 Akaa (Toijala)

|| SS-talli: Kapakantie 22, 37770 Valkeakoski (Tarttila)

### HINNAT:

Tunnin kesto 55 min. 115 € / 10 x kortti tai 18 € / kerta.

SS-tallin tuntiratsastajille sekä SS-riders 92 jäsenille hinta -10 %.

Kortilla voi käydä myös muilla pilates-tunneilla (ks. tunnit paivansadecoaching.fi)

### ILMOITTAUDU / LISÄTIETOJA:

**Mari Salokannas / 040 567 9374**

**paivansadecoaching@gmail.com**

