

# Podrobné informace individuální jednodenní

## **SRS©** Spirálně stabilizovaný jezdecký sed Studio Ashaadox

1 osoba

---

### **1. Základní balíček** pro jednu osobu:

**Úvodní seznámení se SRS©** - určení dysbalancí, rozsahy pohybu, zacvičení do základní sady cviků, teoretické bloků, kde se seznámíte se základy biomechaniky našeho těla a biomechaniky jezdeckého sedu.

2 x teorie, 4 x cvičení (včetně vstupní diagnostiky) =4400 Kč

---

Sebou:

1. psací potřeby + papír
2. svačinu a oběd – lze ohřát, dát do lednice
3. voda, čaj a káva na místě
4. pohodlné sportovní oblečení + karimatka nebo jógomatka, cvičíme bosy nebo v ponožkách
5. požadavek na fakturaci hlase předem
6. záloha 1000 na osobu splatná ihned
7. sraz od 9.30, začátek v 10 hodin ve Skřivanech u Nového Bydžova Studio Ashaadox
8. časová dotace 10-16.30 včetně 30 minut pauza na oběd

### **2. Další možnosti individuálního programu**

- Lekce sedu na Dřeváku – 30 minut 400 Kč
- Lekce sedu SRS© na koni Aequilibrium Ashaadox od 900 Kč – jen pro studenty Akademie Aequilibrium Ashaadox
- Lekce sedu SRS© na vlastním koni od 700 Kč – v případě, že vašeho koně přivezete s sebou

AEQUILIBRIUM ASHAADOX ©

[www.aequilibrium-ashaadox.cz](http://www.aequilibrium-ashaadox.cz)

[ashaadox@ashaadox.cz](mailto:ashaadox@ashaadox.cz)

Soňa Kaloušková +420 603363592