

Podrobné informace individuální vícedenní SRS©

Spirálně stabilizovaný jezdecký sed Studio Ashadox

1 osoba

Doporučená délka 3 dny

Pobyť bez koně – SM systém, SRS©

1.den: 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

- sraz od 9.30, začátek v 10 hodin ve Skřivanech u Nového Bydžova Studio Ashadox
 - časová dotace 10-16.30 včetně 30 minut pauza na oběd
-

2-3.den: cvičení základní sady cviků, pokročilejší cviky – dopomoci, korekce, nácvik zdravé chůze, teorie – biomechanika sedu anebo biomechanika pohybu (téma v závislosti na zaměření na SM systém (zdravý pohyb) nebo i SRS© jezdecký sed (Nohami na zemi)

Denně: 1 x teorie, 4 x cvičení a nácvik zdravé chůze (ve Studiu a pěší výlet po okolí) =3800 Kč

- začátek v 10 hodin Studio Ashadox 2 x cvičení
 - 12-13 hodin oběd
 - 13 hodin 1 x teorie
 - 14-16 cvičení, nácvik chůze, pěší výlet
-

Sebou nezapomeňte:

1. psací potřeby + papír
 2. svačinu a oběd – lze ohřát, dát do lednice
 3. pohodlné sportovní oblečení + karimatka nebo jógomatka, cvičíme bosy nebo v ponožkách
 4. požadavek na fakturaci hlaste předem
 5. **záloha 1000 Kč na osobu splatná ihned po rezervaci termínu**
-

Další možnosti individuálního programu

- Lekce sedu na Dřeváku – 30 minut 400 Kč
- Lekce sedu SRS© na koni Aequilibrium Ashadox od 900 Kč – jen pro studenty Akademie Aequilibrium Ashadox
- Ubytování ve Studiu Ashadox

www.aequilibrium-ashaadox.cz

ashaadox@ashaadox.cz

Soňa Kaloušková +420 603363592