

• SOIRÉE ÉQUESTRE •

DANS LE NORD-ISERE

Sur le thème de



LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU CAVALIER

CREER VOTRE ROUTINE
D'ÉCHAUFFEMENT

SE RENFORCER MUSCULAIREMENT
POUR AMÉLIORER SA POSITION À CHEVAL

APPRENDRE DES TECHNIQUES
D'ÉTIREMENTS POUR RECUPÉRER
AU MIEUX APRÈS VOS SÉANCES

Ateliers Pratiques
& Document récapitulatif !

ANIMÉE PAR L'EXPERT
MARLENE TERRIER

Coach sportif
MTcoaching



Apéro
offert !

VENDREDI 20 DECEMBRE
de 19h00 à 21h00, suivi d'un apéro
AUX ÉCURIES D'ARANDON (38510)

35€ LA SOIRÉE

Inscription obligatoire

par mail : equiformations@gmail.com

06 71 37 17 82

Les
ÉCURIES
d'*Arandon*

 **EQUI'FORMATIONS***
By Emmanuelle Fernandez