DÉCOUVRIR L'ÉQUITATION À VISÉE DE SANTÉ

Le club propose des séances d'activités équestres **progressives** et **individualisées** pour entretenir votre condition physique, préserver votre mobilité et améliorer vos capacités physiques en douceur avec le **partenaire cheval.**

Des exercices variés, à pied ou monté, pour travailler :

- Souplesse et la mobilité ;
- Renforcement musculaire ;
- Endurance
- Bien-être général

Club

Adresse :

Numero de téléphone :

Mail :

Site internet :

Equitation Santé

prendre un moment pour vous.

Le centre équestre

vous propose :

- Une pratique à votre rythme
- Un suivi des progrès
- Des activités variées et progressives
- Un espace pour prendre soin de vous

Premier contact

Un échange permet de préciser vos besoins et d'envisager les modalités d'accueil les plus adaptées.

- Un **entretien individuel** et motivationnel pour définir vos objectifs et identifier vos besoins.
- Des **séances progressives** et personnalisées, à pied ou à cheval, selon vos capacités et votre rythme.
- Des **exercices ciblés** pour entretenir ou améliorer la souplesse, l'équilibre, la mobilité et la force musculaire.
- Un **suivi de vos progrès** pour ajuster vos séances et encourager une pratique régulière.