



Cavaliers, accompagnants, parents...  
Prenez soin de votre forme au sein même de votre  
centre hippique  
**Gym posturale**




*Camille Bellard*



Professionnelle du sport santé, spécialisée en posturologie et cavalière depuis 25 ans, Camille Bellard vous propose des séances de gymnastique alliant renforcement musculaire profond et stretching dans le respect biomécanique de votre corps.

- Apprendre à modifier votre posture au quotidien,
- Comprendre le fonctionnement biomécanique de votre corps,
- Renforcer votre dos et vos abdominaux en toute sécurité,
- Partager un moment de convivialité et de plaisir !

Camille Bellard 06 23 15 36 46 [cam.bellard@mail.com](mailto:cam.bellard@mail.com) 



Parents, accompagnants  
votre centre hippique pense à vous !

N'attendez plus au bord de la carrière...



Camille vous propose  
1h pour faire  
le plein d'énergie

... Profitez d'un moment  
forme et bien-être !

Gym posturale, stretching, détente, partage...

120 euros la session de 10 séances

Camille Bellard 06 23 15 36 46 [cam.bellard@mail.com](mailto:cam.bellard@mail.com) 

## Le cavalier, un sportif qui s'oublie...

« *Tiens ton dos* »

« *Ralentis ton cheval avec le haut du corps !* »

Les oreilles de cavalier  
connaissent par cœur cette  
petite rengaine !  
Oui mais...



Facile à dire en théorie, leur mise en application nécessite un fort travail des muscles profonds du dos et de l'abdomen. Et si le cavalier oublie souvent sa condition physique au profit de celle de sa monture, c'est pourtant bien dans la symbiose des deux que le couple harmonieux se forme !

**Un cheval et des baskets... le chemin du bien-être !**

120 euros la session de 10 séances

Camille Bellard 06 23 15 36 46 [cam.bellard@mail.com](mailto:cam.bellard@mail.com)