

PRESENTACION

Equitación... mucho más que un deporte

Si te gustan los caballos y el disfrutar de la naturaleza practicando un deporte al aire libre, la equitación es sin duda una excelente opción.

La equitación es un deporte completo.

Desde el punto de vista de mantenerse en forma contribuye a *tonificar tus músculos* (en especial *abductores* y *glúteos* pero también *hombros, espalda y abdominales*), ayuda a *mantener la línea* (se queman aprox.500 calorías por hora) y *ejercita y fortalece tu corazón* (está considerado como un ejercicio cardiovascular que puede llegar a exigir los mismos niveles de esfuerzo que el running o el ciclismo) y también ejerce una importante labor desde el punto de vista *emocional y psicológico*. ¿El motivo?, Los caballos. Con independencia de si se padece alguna enfermedad o no, para cualquier persona en general, el montar a caballo proporciona una serie de beneficios en el plano psicológico.

Para empezar puede ayudarnos a superar los miedos, a ganar confianza en uno mismo, a tener un mayor autocontrol, mejorar la concentración y el equilibrio y además es una buena forma de desconectar y relajarse.

Los caballos son imprevisibles y se hace imprescindible el saber controlar todas las situaciones con mucha calma y racionalidad. Esto llevado a la práctica en nuestro día a día puede ayudarnos a “coger las riendas” de nuestros problemas y enfrentarnos a las situaciones de estrés con un mayor autocontrol y seguridad.

Además, el montar a caballo exige disciplina y concentración por lo que contribuye no sólo a mejorar nuestro cuerpo sino también nuestra mente.

¿QUIENES SOMOS?

El Galatea Centro Equestre, está ubicado en Umbrete a tan solo 10 min de Sevilla, con un acceso fácil y cómodo y con unas buenas instalaciones para la práctica y la enseñanza de la equitación en sus distintas modalidades tanto deportivo como de ocio.

Además de los caballos en régimen de pupilaje, cuyo cuidado, doma y mantenimiento nos confían nuestros clientes, el club hípico dispone de caballos para la enseñanza en cualquiera de los niveles, desde la iniciación, hasta nivel de competición en doma clásica y salto.

La finca está dotada de infraestructura y servicios necesarios para el correcto manejo de los animales, así como de personal especializado.

Las instalaciones cuentan con:

- 14 boxes de 3x3
- 3 corraletas
- 1 pista vallada para iniciación y desbrave de potros de 40x20
- 1 pista principal de 60x30
- Ducha para caballos
- 3 guadarneses
- 1 salón social
- Terraza
- Servicio de bar
- 2 cuartos de baño-vestuarios
- Zona recreativa con piscina
- Parquin

PROFESIONALES

En el centro se imparte tanto clases de iniciación como a nivel de competición en las disciplinas de doma clásica y salto.

Para ello el club cuenta con dos profesionales, destinado cada uno a una de las disciplinas, con varios años de experiencia en la profesión. Ellos son:

- Ignacio Manso: ingeniero industrial, tras su experiencia trabajando en empresas multinacionales del grupo Abengoa, es el actual director del Galatea Centro Ecuestre, con 28 años de edad, lleva varios años dedicándose a la doma y preparación para la competición de caballos en la disciplina de salto de obstáculos y desde hace varios años se dedica a entrenar alumnos en esta disciplina.
- Teresa Llanos: diplomada en magisterio de educación especial, con 25 años de edad, lleva 7 años dedicándose a la formación de alumnos desde el nivel de iniciación hasta la competición de doma clásica, además de dedicarse a la doma y preparación de caballos para la competición en la disciplina de doma clásica. Ha trabajado también en terapias ecuestres.

SERVICIOS

El club pone al servicio de los alumnos de la Universidad de Pablo de Olavide, 5 caballos con los que se podrá realizar la actividad independientemente del nivel del alumno. Dichas clase podrán ser impartidas tanto en español como en inglés.

Como buenos profesionales de escuela admiten a cualquier tipo de jinete, adaptándose ellos al nivel del alumno, dando incluso, a los más avanzados, la opción de competir.

Para los más pequeños contamos con la ayuda de un poni, donde los más pequeños podrán aprender también el cuidado y preparación al tener un caballo correspondiente a su altura.

Además de las clases durante todo el año, el Club organiza:

- ✓ 3 campamentos al año (navidad, semana santa y verano) dirigido principalmente a niños.
- ✓ Clinics de doma natural.
- ✓ Celebración de cumpleaños.

- ✓ Convivencias entre los alumnos.
- ✓ Concursos internos entre los alumnos de la escuela.
- ✓ Salida de concurso con los alumnos avanzados, tanto en salto como en doma clásica. 0
- ✓ Rutas a caballo por la zona.

Para llevar a cabo la actividad, el club pone al servicio de los alumnos varios cascos (de uso obligatorio) para aquellos que no quieran traer el suyo propio y ofrece precios económicos en la venta de material de equitación, ya que cuenta con una tienda propia (www.todohipica.es).

CURSOS

- Bono mensual:
 - 4 clases: fechas a cuadrar. 50€ (Precio sin descuento 65€)
- De otoño:
 - 15 clases: fechas a cuadrar. 170€ (Precio sin descuento 260€)
- De invierno:
 - 12 clases: fechas a cuadrar. 135€ (Precio sin descuento 195€)
- De primavera:
 - 12 clases: fechas a cuadrar. 135€ (Precio sin descuento 195€)
- Clases sueltas:
 - Grupos de 4. 15€. (Precio sin descuento 20€)
- Clases de iniciación:
 - Duración 20 min. 9€ (Precio sin descuento 20€)
- Pupilaje:
 - Vigilancia 24H, comida 3 veces al día y limpieza de cama diaria: 160€ (Precio sin descuento 180€)
- Campamentos:
 - A consultar en el centro.

*Estos precios son especiales para la Comunidad Universitaria. Serán beneficiados también los familiares de primer grado de las personas pertenecientes a la comunidad universitaria de la Universidad Pablo de Olavide.

DATOS DE CONTACTO

Ignacio Manso Martos

Director del Galatea Centro Ecuéstere

679.993.736