

SYYSKUU 2016

- ✓ **Minivaellus "Korpinkierros" Nuuksion kansallispuistossa Espoossa su 18.9. klo 11 alkaen.**
- ✓ **Aikuisratsastajien hyvinvointi-ilta Tapiolassa Espoossa perjantaina 30.9. klo 16.30 alkaen.**

- ✓ **Minivaellus "Korpinkierros" Nuuksion kansallispuistossa Espoossa su 18.9. klo 11 alkaen.**

Ratsastuksenopettajat Tuija ja Martina pitävät liikuntatreffit, johtavat minivaellusta Nuuksion kansallispuistossa Espoossa sunnuntaina 18.9. Tapaaminen Haukkalammen luontotuvan parkkipaikalla, (os. Haukkalammentie 32, 02820 Espoo), klo 11.

Ajatuksemme on kiertää Korpinkierros, noin kahdeksan kilometrin reitti. Mukaan eväitä, säänmukaiset ja hirvikärpäsiltä suojaavat varusteet, esimerkiksi tukevat, pitävät kengät. Tallilta pääsee kyytiin, lähtö klo 10.20. Kyytitoiveesta tulee kertoa ennakkoon Anu Helomaalle (yhteystiedot lopussa). Tervetuloa mukaan!

Jos sää on onneton, vaelluksen sijaan pidetään jumppa maneesissa. Muutoksessa ilmoitetaan Majoranin facebook-sivuilla tapahtuma-aamuna klo 10 mennessä. Jos olet epävarma, mihin mennään, laita tekstiviestiä Martinalle tai Anulle (yhteystiedot lopussa).

Tapahtuma on ilmainen, avoin kaikille (myös ei-jäsenille, kavereille, perheenjäsenille, jne.) eikä etukäteisilmoittautumista (lukuun ottamatta kyytitoivetta) vaadita. RS Majoranin jäsenillä on voimassa vakuutus Suomen Ratsastajainliiton kautta. Jos et ole seuran jäsen, varmistathan, että oma vakuutusturviasi on kunnossa!

Lisätietoja Nuuksion kansallispuistosta ja reiteistä löydät osoitteesta <http://www.luontoon.fi/nuuksio>. Lisätietoja mys Martina Keskiseltä (puh. 044 041 1228), Anu Helomaalta (puh. 040 592 2929) tai Tuija Rahkamaalta voi kysyä aiheesta, kun häntä näkee tallilla.

✓ **Aikuisratsastajien hyvinvointi-ilta Tapiolassa
Espoossa perjantaina 30.9. klo 17 alkaen.**

Ratsastajainliitto järjestää yhdessä LähiTapiolan ja Helsinki Horse Show'n kanssa aikuisratsastajien hyvinvointi-illan Espoossa perjantaina 30.9. klo 17-21. Kyseessä on todellinen hemmotteluilta kaikille ratsastusseurojen jäsenille. Teemana on kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Hyvinvointi-ilta koostuu lyhyistä luennoista ja tietoisuuksista, hyvästä ruuasta ja juomasta sekä esittelyosastoista. Illan tähtiluennoitsijana toimii tietokirjailija ja muutosvalmentaja Maaretta Tukiainen.

Tilaisuus järjestetään LähiTapiolan pääkonttorilla osoitteessa Revontulenkujä 1, 02100 Espoo. Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautumaan pääset tässä osoitteessa <http://tapahtumat.lahitapiola.fi/> HUOM. Käytä ilmoittautumisessa tunnusta SRL Lisätietoja: SRL/Nina Kaipio, nina.kaipio@ratsastus.fi, puh. 040 1974 572.



RS Majoranin vuoden 2016 teema on ratsastuksen oheisliikunta ja liikkuminen, kerromme siitä pitkin vuotta. Nostamme esiin jonkun liikkumiseen tai hyvinvointiin liittyvän vinkin tai lajikokeilumahdollisuuden joka kuukauden alussa. "Kuukausitärppien" lisäksi vuoden aikana on myös liikuntatreffejä, jotka pidetään alustavasti pääsääntöisesti sunnuntaiaamuisin. Treffeillä jokainen liikkuu oman kuntonsa mukaisesti. Mukaan voi ottaa lapsia, koiria, rattaat, jne. Kuukausitärppien sisällöt ja muuta tietoa oheisliikunnasta löytyvät Majoranin internetisivuilta osoitteesta

<http://ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com/oheisliikunta/>