

LIIKUNTATREFFIT

TERVETULOA yhteislenskille kanssamme Leppävaaran ratsastuskoulun ympäristöön sunnuntaina 17.1.2016 klo 10-n.11.30. Tapaamispaikkana on After riding -tila. Kaikki liikkuvat oman kuntonsa ja olotilansa mukaan. Ota mukaasi juomapullo ja sään mukaiset varusteet.



RS Majoranin vuoden 2016 teema on ratsastuksen oheisliikunta ja liikkuminen, kerromme siitä pitkin vuotta. Nostamme esiin jonkun liikkumiseen tai hyvinvointiin liittyvän vinkin tai tapahtuman (lajikokeiluja) joka kuukauden alussa. Lisäksi järjestämme pitkin vuotta myös liikuntatreffejä, joita pidetään alustavasti pääsääntöisesti sunnuntaiaamuisin.

Liikuntatreffejä ideoivat ratsastuksenopettajat Martina ja Tuija. Ennen tammikuun lenkille lähtemistä he kertovat, millaista ratsastajan oheisliikunta kannattaisi olla ja mitä paikkoja ratsastajien tulisi erityisesti vahvistaa.

Tapahtuma on ilmainen, avoin kaikille (myös ei-jäsenille, perheenjäsenille, kavereille, jne.) eikä etukäteisilmoittautumista vaadita.

Lisätietoja Martina Keskiseltä (puh. 044 041 1228), Anu Helomaalta (puh. 040 592 2929) tai Tuija Rahkamaalta voi kysyä aiheesta, kun häntä näkee tallilla.

