

# RULLAUSTA

**TERVETULOA** rullaustunnille Liikuntakeskus Vidaan Korson aseman viereen (Korsontie 7, Vantaa) sunnuntaina 13.3.2016 klo 11-12.

Rullaus = roller, on ryhmäliikuntaa, kehonhuoltotunti, jossa apuvälineenä käytetään foam rollereita eli putkirullia ja lacrosse- ja tennispalloja. Rullailu parantaa tehokkaasti kehon liikkuvuutta ja rentouttaa lihaksia. Rollerin saa lainaksi salilta. Mukaan kannattaa ottaa sisäliikuntavälineet, (myös kengät), juomapullo ja mahdollisesti hikipyyhe. Jos haluat tavarasi kaappiin tunnin ajaksi, ota mukaan riippulukko avaimineen. Kamppeet voi toki ottaa mukaan saliin. Suihku- ja saunatilat ovat myös käytettävissä.

Tunnin pitää ope-Martinan ystävä Nina Mäkinen, joka on itse harrastanut aktiivisesti ratsastusta ja omistanut myös hevosen. Hän siis tietää ratsastajien lihaksiston heikkouksista ja vahvuuksista.

Tunnille tulee ilmoittautua viimeistään torstaina 3.3. nettilomakkeella RS Majoranin sivujen kautta ([www.ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com](http://www.ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com)).

Tunnin hinta on 10 euroa / osallistuja, se tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä seuran tilille Nordeaan FI12 1013 3000 1313 49. Mukaan mahtuu 20 ensimmäistä, ja jotta tunti toteutuu, ilmoittautuneita tulee olla vähintään kahdeksan.

**Mukaan ovat tervetulleita kaikki RS Majoranin jäsenet!**

Lisätietoja Anu Helomaalta (puh. 040 592 2929 tai [anu.helomaa@iki.fi](mailto:anu.helomaa@iki.fi)) tai Martina Keskiseltä (puh. 044 041 1228). Pyritään järjestämään yhteiskyyti tallilta, kerrothan liikkumissuunnitelmasi ilmoittautuessasi. Martina voi tulla

vastaan Korson juna-asemalle tarvittaessa klo 10.40, kerrothan jos toivot sitä, kun ilmoittaudut. Tulethan ajoissa paikalle! :-D

