

## MAALISKUU 2016

- ✓ **Rullaustunti Liikuntakeskus Vidassa Korson aseman vieressä sunnuntaina 13.3.2016 klo 11-12.**
- ✓ **Miten haluat liikkua vuonna 2016-kysely jatkuu**

Maaliskuun oheisliikuntatärppi on rullaustunti. Tunti pidetään Liikuntakeskus Vidassa Korson aseman vieressä (Korsontie 7, Vantaa) sunnuntaina 13.3.2016 klo 11-12.

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

Rullaus = roller, on ryhmäliikuntaa, kehonhuoltotunti, jossa apuvälineenä käytetään foam rollereita eli putkirullia ja lacrosse- ja tennispalloja. Rullailu parantaa tehokkaasti kehon liikkuvuutta ja rentouttaa lihaksia. 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. Lisätietoja varustuksesta, kulkemisesta, jne. erillisessä kutsussa, internetsivuita sekä Anu Helomaaalta (puh. 040 592 2929 tai [anu.helomaa@iki.fi](mailto:anu.helomaa@iki.fi)) tai Martina Keskiseltä (puh. 044 041 1228).

### **Miten haluat vuonna 2016 liikkua muiden majoranilaisten kanssa?**

Haluamme myös tietää, mitä Sinä haluaisit oheisliikuntarintamalla tietää tai tehdä vuoden 2016 aikana? Voit kertoa toiveistasi RS Majoranin nettisivujen kyselylomakkeen kautta. Jos haluat, voit samalla ilmoittautua "liikuntatreffilistalle", jonka jäsenille laitetaan suoraan tietoa liikuntatreffeistä. Listalle ilmoittautumalla varmistat sen, että mikään tapahtumista ei mene ohi, vaan saat niistä tiedon omaan sähköpostiisi. Listalla mukana oleminen ei velvoita mihinkään. Kysely löytyy osoitteesta <http://ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com/oheisliikunta/>

*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/>*