

## TOUKOKUU 2016

- ✓ **Unelmien liikuntapäivä 10.5., kurkista sivuilta [www.unelmienliikuntapaiva.fi](http://www.unelmienliikuntapaiva.fi), mitä kaikkea on tarjolla!**
- ✓ **Kevätkauden päättäjaisissä sunnuntaina 22.5. pesäpalloa ja keppihevostelua.**
- ✓ **Ulkojumppa tallilla sunnuntaina 29.5. klo 11-12.**

\*\*\*\*\*

### ✓ **Unelmien liikuntapäivä 10.5.**

Toukokuussa järjestetään ensimmäinen valtakunnallinen Unelmien liikuntapäivä. Päivä on kaikenlaisen liikkumisen kokeilu- ja pop up -päivä. Unelmien liikuntapäivän aikana kaikkialla Suomessa järjestetään tuhansia liikuntatempauksia ja tapahtumia. Päivä rakentuu ihmisten omille ideoille, kokeiluille ja yhdessä tekemiselle yli raja-aitojen.

Käy katsomassa osoitteessa [www.unelmienliikuntapaiva.fi](http://www.unelmienliikuntapaiva.fi), minkälaisia tapahtumia on tarjolla! Sivuilla voi sekä ilmoittaa oman tapahtuman että ilmoittautua osallistujaksi muiden tapahtumiin. RS Majoran ei tällä kertaa järjestä omaa tapahtumaa, mutta toivomme lämpimästi, että löytäisit täältä tapahtuman, jonne lähtisit mukaan!

### ✓ **Kevätkauden päättäjaisissä sekä pesäpalloa että keppihevostelua**

Kevätkauden päättäjaiset järjestetään monen vuoden tauon jälkeen samana päivänä seuran mestaruuskisojen kanssa, sunnuntaina 22.5. Päättäjaisosuus ruokailuineen alkaa noin klo 17.30 tai myöhemmin, kunhan kisat ja palkintojenjaot on saatu valmiiksi.

Päättäjaisissä on vuosien ajan pelattu pesäpalloa. Viime vuonna peliaika jäi lyhyeksi sateisen sään ja ohjelmamuutosten vuoksi, tänä vuonna toivottavasti saadaan pelattua perinpohjaisemmin. Otathan mukaan mailoja, palloja ja räpylöitä, jos sinulla niitä on! Seuralla on lainaksi jotain välineitä.

Pesäpallon lisäksi päättäjäisten aikana pääsee ratsastamaan keppihevosilla niitä varten erikseen rakennetulla radalla. Otathan oman kepparisi mukaan, jos sinulla sellainen / sellaisia on! Joku muukin voisi lainata.

Päättäjäisiin ovat tervetulleita kaikki seuran jäsenet! Ilmoittautumislistat ovat esillä seuran ilmoitustaululla ja seuran internetsivuja osoitteessa

[www.ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com](http://www.ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com) . Päätäjäisten osallistumismaksu on 10 euroa, ilmoittautuminen päättyy sunnuntaina 15.5., ilmoittautuminen on sitova. Maksu maksetaan juhlassa käteisellä.

## ✓ **Ulkojumppa tallilla sunnuntaina 29.5. klo 11-12**

Ratsastuksenopettajat ja ratsastuksen oheisliikunnanohjaajakurssin suorittaneet Tuija ja Martina pitävät ulkojumppaa Leppävaaran ratsastuskoululla sunnuntaina 29.5. klo 11-12. Lähtökohtaisesti ollaan ulkona, sateen sattuessa menemme maneesiin. Tapaaminen alatallin / After ridingin edessä. Tervetuloa mukaan!

Jumppaamme kehonpainolla tehtävillä liikkeillä ja kohotamme sykettä. Kaikki liikkuvat oman kuntonsa ja olotilansa mukaan. Ota mukaasi juomapullo ja sään mukaiset varusteet. Jos sinulla on jumppamatto, voit tuoda senkin. Seurallakin on muutamia patjoja, niitä saa toki lainaksi.

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

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



*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/>*