

## **KESÄKUU 2016**

- ✓ **Talkoopäivä, tallin ikkunoiden pesua keskiviikkona 8.6. klo 9 alkaen.**
- ✓ **Kiertoharjoittelua eri välineillä tallin pihalla maanantaina 20.6. klo 17.**

\*\*\*\*\*

- ✓ **Talkoopäivä, tallin ikkunoiden pesua keskiviikkona 8.6. klo 9 alkaen.**

Tervetuloa mukaan talkoisiin pesemään ikkunoita Leppävaaran Ratsastuskoululle! Talkoot järjestetään keskiviikkona 8.6. klo 9-n.13.

Pesemme hevosten ja ponien ikkunoita tallissa heppojen ulkoillessa. Ikkunoiden pesu on mukavaa hyötyliikuntaa ja talkoiden tuotoksella autamme myös hevosia, lisäämme niiden hyvinvointia. Hevosten hyvään hoitamiseenhan kuuluu paljon muutakin kuin pelkkä harjaus ja ratsastaminen :-D

Seura hankkii puhdistusvälineitä, riepuja, rättejä ja ikkunan kuivauslastoja, mutta jos sinulta löytyy kotoa jotain näistä, ota niitä mukaan! Jos haluat käyttää pestessäsi suojahanskoja, otathan myös niitä mukaan.

Talkoisiin ei kannata pukea päälleen aivan parhaita vaatteitaan (voivat kastua ja likaantua) eikä erityistä osaamista vaadita. Ja koska ikkunoita pestään myös ulkopuolelta, säätöla kannattaa ottaa varustuksenkin kannalta huomioon.

Tekijät ohjeistetaan päivän aluksi ja avustaviakin tehtäviä on tarjolla (esim. pesuvesien vaihtoa, jne.). Palkinnoksi ahkeroinnista saa talkoopisteitä. Seura tarjoaa mehua ja keksejä, mutta isompaa nälkää varten omat eväät kannattaa ottaa mukaan.

Talkoisiin voi ilmoittautua RS Majoranin facebookisivujen kautta. Paikalle voi tulla myös ilmoittautumatta, mutta klikkaamalla itsesi osallistujaksi helpotat järjestäjien tehtävää ja varmistat, että osaamme kirjata sinulle myös talkoopisteitä. Mukaan voi siis tulla, vaikkei facebookissa ilmoittautuisikaan :-D Lisätietoja Anu Helomaaalta (puh. 040 592 2929, anu.helomaa@iki.fi) tai Milja Koskelalta (puh. 050 434 6141, milja.koskela@hotmail.com)

✓ **Kiertoharjoittelua eri välineillä tallin pihalla maanantaina 20.6. klo 17.**

Ratsastuksenopettajat ja ratsastuksen oheisliikunnanohjaajakurssin suorittaneet Tuija ja Martina pitävät kiertoharjoittelua eri välineillä Leppävaaran ratsastuskoululla maanantaina 20.6. klo 17 alkaen. Tapaaminen alatallin / After ridingin edessä. Tervetuloa mukaan!

Kiertoharjoitteluvälineinä ovat esimerkiksi kuulat, keppi, käsipainot, jne. Kaikki kuntoilevat 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/>*