

## **HEINÄKUUN 2016**

- ✓ **Liikuntatreffit, treenit Malminkartanon portailla keskiviikkona 6.7. klo 18- n. 19.15.**
- ✓ **Ota kuva itsestäsi tai kaveristasi liikkumassa lomatuunnelmissa, osallistu heinäkuun lomakuvahaasteeseen 1.-31.7.**

\*\*\*\*\*

- ✓ **Liikuntatreffit, treenit Malminkartanon portailla keskiviikkona 6.7. klo 18- n. 19.15.**

Ratsastuksenopettajat ja ratsastuksen oheisliikunnanohjaajakurssin suorittaneet Tuija ja Martina pitävät liikuntatreffit, treenit Malminkartanon portailla (Naapuripellontie, 00410 Malminkartano) keskiviikkona 6.7. klo 18-n. 19.15. Tervetuloa mukaan!

Tavataan Malminkartanossa hiekkakentän laidalla, jossa alkuverryttelään yhteisesti. Portailla etenemme erilaisilla tehtävillä jokainen oman kunnan mukaan. Porrastehtävien jälkeen venyttelemme vielä lopuksi yhdessä. Mukaan hikipyyhe, juomapullo ja keliin sopivat vaatteet.

Hallituslaiset voivat ottaa väkeä tallilta kyytiin, kerrothan kyytitarpeesi. Lähelle portaita kulkee myös HKL bussilinja nro 39 ja Malminkartanon juna-asema on lähellä. Tallilta portaille ei ole pitkä matka.

Tapahtuma on ilmainen, avoin kaikille (myös ei-jäsenille, kavereille, perheenjäsenille, 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.

✓ **Ota kuva itsestäsi tai kaveristasi liikkumassa lomakuvahaasteessa, osallistu heinäkuun lomakuvahaasteeseen 1.-31.7.**

Kesän innoittamana haluamme haastaa kaikki majoranilaiset mukaan lomakuvahaasteeseen! Säännöt ovat yksinkertaiset: ota itsestäsi tai kavereistasi kuva liikkumassa heinäkuussa ja lisää se Instagramiin hashtagilla #lomakuvahaaste. Muista merkata käyttäjä ratsastusseura.majoran kuvaasi, jotta huomaamme varmasti kaikki osallistuneet! Kaikkien osallistuneiden kesken arvomme pienen lahjakortin seuran buffettiin. Mielikuvitus laukkaamaan ja liikunnan riemua!

Osallistumalla haasteeseen annat seuralle luvan julkaista kuvan mahdollisesti omalla Instagram- ja Facebook-sivullaan sekä seuran nettisivuilla. Mikäli sinulla ei ole Instagramia, voit osallistua myös postaamalla kuvasi RS Majoranin Facebook-sivulle tai lähettämällä sen kuvatekstin kera Maija Virtaselle (maiija.virtanen@gmail.com, huom. etunimessä kaksi i-kirjainta). Haaste on voimassa 1.-31.7.2016.



*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/>*