

JOULUKUU 2016

- ✓ **Kuntonyrkkeilytunti Liikuntakeskus Vidassa Korson aseman vieressä sunnuntaina 11.12.2016 klo 10-11.**

Joulukuun oheisliikuntatärppi on kuntonyrkkeilytunti. Tunti pidetään Liikuntakeskus Vidassa Korson aseman vieressä (Korsontie 7, Vantaa) sunnuntaina 11.12.2016 klo 10-11. Erilaisten yhteensattumien vuoksi aikataulu voi olla joillekin haastava, mutta päätimme silti yrittää.

Kuntonyrkkeily on hauskaa, arjen asiat unohtuvat, sillä erilaiset harjoitukset vaativat hyvää keskittymistä. Kuntonyrkkeily parantaa keskivartalon hallintaa, sillä lyönnit lähtevät keskivartalosta. Se on hyvää, elvyttävää liikuntaa yläkropalle ja harjoittaa koko vartalon koordinaatiota. 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.

Nyrkkeilyhanskat saa lainaksi saliilta. 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.

Tunnille tulee ilmoittautua viimeistään torstaina 1.12. nettilomakkeella RS Majoranin sivujen kautta (www.ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com). Tunnin hinta on 10 euroa / osallistuja, se tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä seuran tilille Nordeaan FI12 1013 3000 1313 49. Huom! Ole kiltti ja käytä viitenumeroa 1300!

Mukaan ovat tervetulleita kaikki RS Majoranin jäsenet! RS Majoranin jäsenillä on voimassa vakuutus Suomen Ratsastajainliiton kautta.

Mukaan mahtuu 20 ensimmäistä, ja jotta tunti toteutuu, ilmoittautuneita tulee olla vähintään kahdeksan. Lisätietoja Anu Helomaaalta (puh. 040 592 2929 tai anu.helomaa@iki.fi) tai Martina Keskiseltä (puh. 044 041 1228). Lisätietoja paikasta <http://www.liikuntakeskusvida.fi>

Pyritään järjestämään yhteiskyyti tallilta, kerrothan liikkumissuunnitelmasi ilmoittautuessasi. Martina voi tulla vastaan Korson juna-asemalle tarvittaessa klo 9.40, kerrothan jos toivot sitä, kun ilmoittaudut. Tulethan paikalle ajoissa, jotta pääsemme aloittamaan tunnin ajallaan.

RS Majoranin vuoden 2016 teema on ratsastuksen oheisliikunta ja liikkuminen, kerromme siitä pitkin vuotta. Kuukausitärppien sisällöt ja muuta tietoa oheisliikunnasta löytyvät Majoranin internetisivuilta osoitteesta <http://ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com/oheisliikunta/>