

Liikuntatreffit: Tule mukaan rullaamaan lauantaina 17.6.!

Ratsastuksenopettaja, personal trainer ja foam roller -ohjaaja Martina Keskinen pitää **kehonhuolto- ja rullausession Leppävaaran ratsastuskoululla lauantaina 17.6.2017 klo 10 alkaen**. Session kesto on noin 1,5 tuntia.



Rullaustilamme on lähtökohtaisesti After riding. Jos keli ja nurmikko ovat kuivia, voimme rullailla myös ulkona pilaamatta rullia. Jos tulijoita on enemmän kuin puolitusinaa (kuusi) ja ilma on huono, yritämme löytää jonkun isomman tilan. **Jos tiedät sisätilan (ei tarvitse siis olla liikuntasali, tavallinen sisätila riittää), jonne voisimme edullisesti tai jopa ilmaiseksi päästä, kerrothan siitäkin!**

Rullaus on kehonhuoltoa, jossa apuvälineenä käytetään foam rollereita eli putkirullia ja lacrosse- ja tennispalloja sekä krapaa. Rullailu parantaa tehokkaasti kehon liikkuvuutta ja rentouttaa lihaksia. Sessiossa käydään läpi ratsastajien lihaksiston heikkouksia ja vahvuuksia.

Kaikki liikkuvat oman kuntosensa ja olotilansa mukaan. Ota mukaasi juomapullo ja sään mukaiset varusteet.

Ilmoittaudu näille liikuntatreffeille viimeistään torstaina 15.6. seuran internetsivujen kautta osoitteessa www.ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com nettilomakkeella, mielummin jo aiemmin!

Session hinta on viisi euroa. Tilavuokra voi korottaa osallistumismaksua, osallistujia informoidaan tilanteesta, paikasta ja lopullisesta hinnasta, kun tiedetään, kuinka paljon väkeä on tulossa paikalle. Maksun voi maksaa paikan päällä käteisellä tai seuran tilille Nordeaan FI12 1013 3000 1313 49. Huom! Ole kiltti ja käytä viitenumeroa 1368!

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

Martinalla on itsellään 4-5 erilaista rullaa, palloja ja krapoja. **Onko sinulla rullia, joita voisit ottaa mukaasi tai ainakin lainata, jos et itse pääse paikalle?** Jos kyllä, kerrothan siitä Anu Helomalle. Lisätietoja Anulta (puh. 040 592 2929 tai anu.helomaa@iki.fi) tai Martina Keskiseltä (puh. 044 041 1228).

