

Ratsastusseura MT-Team järjestää:

## RATSASTAJAN LIHASHUOLTO JA JUMPPA

La 8.3.2008 klo 12 – noin 13.30

Kosken Liikuntahallilla

Kouluttajana Jeanne-Marie ”Sanna” Törnroth-Koivuniemi

Kurssilla perehdytään ratsastajalle tyypillisiin lihasongelmiin ja saadaan vinkkejä ratsastajalle hyödyllisistä jumppa- ja venyttelyliikkeistä sekä teoriassa että käytännössä.

Kurssi on suunnattu kilpaileville tai muuten tavoitteellisesti valmentautuville ratsastajille.

(kohderyhmänä ensisijaisesti yläasteikäiset ja sitä vanhemmat ratsastajat).

Hinta jäseniltä 7 e/hlö,

MT-Teamin järjestämissä Mikon ja Sannan valmennuksissa säännöllisesti käyvät ratsastajat ilmaiseksi!

Muiden seurojen jäsenet 20 e/hlö, mikäli tilaa jää – tiedustele vapaita paikkoja I.3. jälkeen!  
Maksut paikan päällä käteisellä. Varaathan tasarahan!

Otathan mukaasi jumppavaatteet ja jumppa-alustan!

Tilaisuus alkaa klo 12, ole ajoissa valmiina, vaatteet vaihdettuna ja maksut hoidettuna!

Ilmoittautumiset sähköpostilla [mt-team@luukku.com](mailto:mt-team@luukku.com) viimeistään la I.3.,  
paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tiedustelut:

Susannalta p. 040-7025867 (iltaisin) tai Merjalta p. 044-4842625