

**Tervetuloa istuntakurssille!**

**4.4.2006**

*Olet ilmoittautunut kurssille 14.-16.4.2006*

Kurssin tavoitteena on oppia oman kehon hallintaa, kouluratsastuksen perusteita sekä kehittää omaa istuntaa ja tasapainoa. Erilaisten käytännön harjoitusten ja mielikuvaharjoitusten kautta opiskelemme rentoutta, harjoitamme kehon liikkuvuutta ja pyrimme tasapainoiseen ja rentoon istuntaan. Käymme myös läpi perusratsastusta ja apujenkäyttöä.

Koska suurin osa ratsastustunneista tehdään liinajuoksutuksessa, varaathan mukaasi mieluiten liukkaat housut, näin välttyt hiertymiltä.

Koska on talvi ja maneesissa saattaa tulla kylmä, on hyvä varata myös reilusti lämpimiä vaatteita ja vaihtovaatteita, jottei kurssi mene muita seuratessa palelemiseen.

Huolehdiathan, että sinulla on vapaa-ajantapaturmavakuutus, koska tallimme ei ole vakuuttanut asiakkaita.

Leirille tarvitset mukaan pyyheliinat ja lakanat / makuupussin.

Leiriläisten käytössä on maneesin taukotuvan jääkaappi sekä mikro, mikäli haluat ottaa omia välipaloja ja saunajuomia. Hessi-tarvike on avoinna päivittäin.

Mukaan vielä avointa ja iloista mieltä, niin teemme kurssista unohtumattoman!

**Kurssi alkaa teoriolla perjantaina klo 18.00 ja lopettelemme sunnuntaina n. klo 15.00**

Tervetuloa !

Minna Lindström [minna\\_lindstrom@hotmail.com](mailto:minna_lindstrom@hotmail.com)

Ajo-ohje: 9 tieltä (Tampere-Turku) käänny Punkalaitumelle (tie 230) , jota 3,5km kunnes vasemmalla Hessi-tallin ja Kyläsuontien viitta, jota 300m maneesin pihaan.

Terveisin



**HESSI-TALLIN VÄKI**

Heidi Sinda (040-5861937) tai Tallipäivystäjä (050-4658 037)

Hessi-talli e-mail: [leirit@hessitalli.fi](mailto:leirit@hessitalli.fi)

***www.hessitalli.fi***