

## Syksy 2014

### VIKELLYKSENTUTUSTUMISPÄIVÄ

TALMAN TALLILLA 9.8.2014 KLO 10-14

- Kurssin hinta 50€ , TaRs:in jäseniltä 35€

- KAIKEN IKÄISILLE VIKELLYKSESTÄ KIINNOSTUNEILLE, VAPAA-AJANTAPATURMAVAKUUTUS OLTAVA

- OHJELMASSA VIKELLYSTÄ, OHEISHARJOITTELUA SEKÄ TEORIAA

- MUKAAN TARVITSET IHON MYÖTÄISET JOUSTAVAT VAATTEET JAJUMPPATOSSUT (TOSSUJA VOI LAINATA MYÖS JÄRJESTÄJÄLTÄ)

10.00-10.30 Vikellyksen teoriaa (millainen hevonen,perusliikkeet jne)

10.30-11.00 Alkuverryttelyä + perusliikkeitä maassa

11.30-12.30 Vikellystä Hikalla

\*\*\* evästäuko \*\*\*

13.15-13.45 Vikellyksen teoriaa (vapaaohjelma)

14.00-14.45 Vikellystä Pojulla

15.00 Lopetus

Ilmoittautumiset talmanratsastajat@hotmail.fi

### **Ratsastusta ja hevostaitoja, Alkeiskurssi**

#### **Kurssi täynnä!!**

Ryhmä starttaa perjantaina 5.9.2014 klo: 16.00 ja mukaan mahtuu kuusi yli kymmenenvuotiasta henkilöä.

Kurssin kesto on 5x2h, perjantaisin 5.9.-3-10.2014 (yhteensä 10 tuntia) klo: 16-18.

Kurssilla harjoitellaan perustaitoja hoitamisesta, käsittelystä sekä ratsastamisesta. Kurssilla toimitaan pareittain, yhdessä oppien eli huomioithan että harjoitteleminen yhdessä, ilman ulkopuolisia avustajia.

Kurssin hinta: 190 € (sis. 10 tuntia)

## Kesä 2014

## **Ratsastuspilateskurssi 24.5.2014 – Aira Toivola**

Käytäntöpainotteinenteoriaosuus, jossa käydään läpi:

- Pilatesperiaatteet kehonhallinnassa
- Kehon toiminnallista anatomiaa
- Istunnan toiminnallisuus

Mattopilates tunti, jossa ohjaus painottuu ratsastajille tarkoitettuihin kehonhallintaliikkeisiin.

Istuntatunti (2 ratsukkoa/tunti), jossa kartoitetaan istunnan toiminnallisuus, istunnan vahvuudet ja heikkoudet.

Aloitetaan klo.9.00 Keravalla FysioHoitoAskeleiden tiloissa, Savenvalajankatu 3b, Kerava.

Klo.12 alkavat ratsastustunnit. Paikat: Villilän Tila, Talman Talli.

Kurssin hinta on Talman ratsastajien jäsenille 70€, muille 99€. Hevosvuokraa voit kysyä Marilta (15€). Oman hevosensa voit tuoda Talman Tallille aamulla, jotta voit tulla rauhasamatunnille. Max.12 henkilöä.

Ratsastuspilates

Ilmoittautumiset talmanratsastajat@hotmail.fi

## **Ponikokoinen Estekurssi 10.6 ja 11.6, perustaidot osaaville**

**Hinta: 65€**

**pikkuponit klo. 16-17.30 max. 3 ratsastajaa**

**isot ponit klo. 18-19.30 max. 3 ratsastajaa**

**Kurssin kesto 1,5h**

## **Tahti ja Tasapaino, Kouluratsastusta Aikuisille 13.6 ja 14.6**

**Hinta: 65€**

**pe.klo.17-18.30**

**pe.klo.18.30-20**

**la.10-11.30**

**la.11.30-13**

**kurssilla max.3 ratsastajaa**

**Kurssin kesto 1,5h**

**Ryhmäratsastustason mukaan. Istuntaa ja tahdikasta liikkumista, toiveita otetaan vastaan.**

## **Elämäntapana Hevoset 27-29.6.**

**Hinta: 160 €**

**Päiväleiri, 3vrk. omat eväät mukaan, mahdollisuus yöpymiseen tallilla. Ratsastusta 2hpäivässä sekä elämää hevosten arjessa.**

## **Maastakäsin**

**25.6.2014 klo.18-20 + loppukeskustelut**

**Hinta: 25 €,max. 6 osallistujaa**

**Ei mitäänarunpyörittelyä vaan....**

**Maastakäsintyöskentely parantaa ratsastustasi, koska opit ymmärtämään hevostakokonaisvaltaisesti sekä hahmottamaan kehonkieleksi vaikutuksen työskentelyssäpienien tehtävien avulla.**

**Sopiikaikille hevosista kiinnostuneille.**

**Ilmoittautumiset: [mari.kosonen\(at\)kolumbus.fi](mailto:mari.kosonen@kolumbus.fi)**

**tai 040 5266 465**

**Vuokrausviikot, Vko.25 (16-22.6) ja 27 ( 30.6-6.7 )**

**Hinta: 4kertaa / 60 €                      6 kertaa /80€**

**Voit valita 4 tai 6 kerran vuokrauksen per.viikko, mahdollisuus ohjattuunmaastoratsastukseen. Ratsastus klo. 16 jälkeen.**