



Välkommen till hopp och markarbetesträning i grupp eller privat ht-2022

Träning i grupp

Regelbunden hoppträning och markarbete i grupper onsdag, torsdag kvällar.
Terminen delas upp i två perioder och fyra betalningstillfällen. Det går också att boka och betala per gång i lämplig grupp. Se nedan

Period 1. v. 34-43. 10 träningspass. Ingen träning v. 44 (höstlov)

Period 2. v. 45-50. 6 träningspass.

Nya ryttare startar gärna med en privatträning innan placering i lämplig grupp.

Privatträning

Privatträning på vardagar och helger. Tidsbokning. Se nedan.

Hoppträningen innefattar;

Arbete med sits, följsamhet, inverkan, kroppskontroll, koordinering och signalsystem för en enkel och tydlig kommunikation mellan ryttare och häst. Arbete med bommar och olika hindertyper, gymnastikhoppning med serier, anridningstekniker, relaterade avstånd, kombinationer, banhoppning, omhoppningsträning. Mental träning/inställning, att påverka sig själv till önskade prestationer och resultat.

Markarbetet innefattar;

Arbete med sits, följsamhet, inverkan, kroppskontroll, koordinering och signalsystem för en enkel och tydlig kommunikation mellan ryttare och häst. Övningar/rörelser i markarbete med och utan bommar för balans, bärighet och avspänning både fysiskt och mentalt för att få ett samspelt ekipage i samförstånd. Mental träning/inställning, att påverka sig själv till önskade prestationer och resultat.

Preliminära träningstider. Hoppgrupper, markarbetsgrupper.

Tisdagar: grupper alt. privatträningar

Onsdagar: 16.45-18.00, 18.00-19.15, 19.15-20.30, 20.30-21.45

Torsdagar: 16.45-18.00, 18.00-19.15, 19.15-20.30, 20.30-21.45

Det går även att bilda grupper dagtid om det finns intresse för det.
För att starta en grupp ska det vara minst 3 ryttare.

Anmälan till träning ht 2022

Ryttare som anmäler sig till regelbunden träning har förtur till träningstider.

Anmälan till: 070 642 642 6 eller via e-post: info@StallKatarinaBonde.se

Alla träningspriser inkluderar 6% moms.

Betalning till bg 482-7341 alternativt swish 0706426426.

Träningsalternativ 1.

Period 1. v. 34-43 10 pass

Träningskostnad 3500 kr

Avgiften kan delas upp och betalas vid två tillfällen. 1750 kr senast 30 augusti och resterande 1750 kr senast 30 september.

Period 2. v. 45-50 6 pass

Träningskostnad 2100 kr

Avgiften kan delas upp och betalas vid två tillfällen. 1050 kr senast 15 november och resterande 1050 kr senast 30 november.

Träningsalternativ 2.

Bokad plats varannan vecka.

Period 1 5 ggr, 1750 kr. Betalas senast 30 augusti.

Period 2 3 ggr, 1050 kr. Betalas senast 4 november.

Alternativ 3.

Bokning och betalning per träningstillfälle i grupp.

Ett träningspass: 350 kr. Bokas löpande.

Återbud till bokad plats ska lämnas senast 24 timmar innan den aktuella träningen för att kunna flytta fram bokningen till ett annat tillfälle.

Platsen är personlig men kan överlåtas till familjemedlemmar.

Vid frånvaro betalar du för din plats även om du inte rider. Om det finns plats i lämplig grupp kan du rida igen under innevarande terminsperiod. Du kan inte föra över ”missade” träningar till ny termin. **Gäller alternativ 1 och 2.**

Uppsägning av plats. Om du inte kan fortsätta träna säger du upp din plats och vi reglerar betalningen från och med veckan för uppsägningsdatum.

Privatträning.

Privatträning i hoppning och/eller markarbete vardagar och helger. Ett pass max 60 min. 650 kr/pass.

Två ryttare, 450 kr/pass och ekipage.

Tre ryttare, 400 kr/pass och ekipage.

Ridhuset.

Om du vill rida i ridhuset är anläggningsavgiften markarbete/gång 100 kr inkl 6% moms och hoppning/gång 150 kr. Kontrollera med mig att ridhuset är ledigt. Skicka sedan ett sms till telefon nr 0706426426 med ditt namn och att du ska träna när du går in i ridhuset. Lämna hinder som de stod och mocka efter din häst både i och utanför ridhuset. **Medlemmar i Katrinedals RF** betalar 80 kr resp 120 kr/gång.

Allmän information.

- För att utnyttja träningstiden så skritta fram **10 minuter innan** träningen startar.
- **Knacka** alltid innan ni kommer in i ridhuset. Vid privatträning kom in bokad tid.
- Endast **häst under ryttare** i ridhuset före och under träning.
- **Ta bort gödsel** i ridhuset och på gårdsplanen. Hinkar och grep finns i och utanför ridhuset.
- Kör till **parkeringen** bakom ridhuset (förbi ridhusets kortsida), kör **längst fram på gårdsplanen** till ledig plats så underlättar det för kommande grupp. Ställ bil och släp snett mot jordvallen i ”parkeringsfickor” //Hästarna skall sadlas innan de kommer in i ridhuset, lämna persedlar som inte används i släpet.
- Tänk på säkerheten vid lastning och hantering av häst. Träns på.
- **Undvik smittspridning** genom att ta tempen på hästarna innan träning.
- Var vänlig **stäng av ljudet på mobiltelefon** under pågående träning.
- Skador på hindermaterial, sarg, dörrar m.m. som oaktsamt förorsakats av häst/ryttare debiteras ryttare/hästägare.

Stall Katarina Bonde innehar F-skattsedel och är momsregistrerad.

Stall Katarina Bonde, Katrinedals Ryttargård, Biskops-Arnövägen 9-11, 746 93 Bålsta
mobil 070-642 642 6, info@stallkatarinabonde.se www.stallkatarinabonde.se