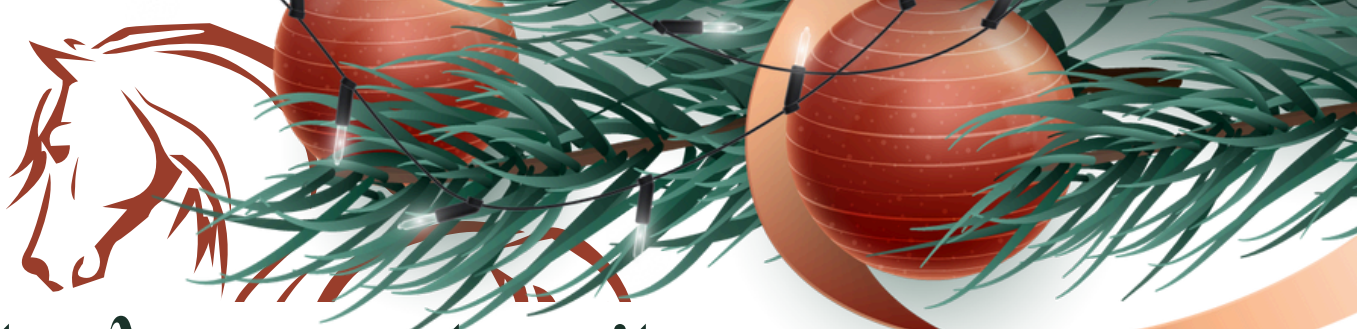




# Joulun ajan tunnit

- **La 21.12.**
  - Syyskauden viimeiset kausitunnit
- **Su 22.12.**
  - Talli kiinni
- **Ma 23.12.**
  - Iiris Jakobson rästitunteja alkaen klo 10:
    - Ponit klo 10
    - Hevoset klo 11
    - Hoitajaratsastukset klo 12 - 14
    - **Black Friday tarjoustunnit:**
      - Leikkitunti 14 - 15
      - Aikuisten koulutunti klo 15 - 16
- **Ti 24.12.**
  - Aattoamun ratsastus klo 8 - 10
  - Ohjelmassa ratsastusta 10 - 15 min./hlö kerrallaan opetushevosilla. Tapahtuma on ilmainen!
- **Ke 25.12.**
  - Talli kiinni
- **To 26.12.**
  - Tapaninpäivämaastoilua Ina Laurilan vetämänä klo 13 - 15
  - Hinta 40€/tunti
  - Ryhmä 1 rauhallinen
  - Ryhmä 2 reipas
- **Pe 27.12.**
  - Istuntavalmentaja Anita Arposen tunnit klo 10 alkaen
- **La 28.12.**
  - Miila Kivirannan estevalmennuksia klo 10 - 13
- **Su 29.12.**
  - Iris Jakobssonin tunnit klo 10 alkaen
    - Ponivalmennuksia
    - Kinkunsulatuskoulu sennuille
- **Ma 30.12.**
  - Kevätkausi alkaa klo 17
- **Ti 31.12.**
  - Tunnit klo 12 - 17





# Anita Arposen tunnit

Jokaisella ratsastajalla on omat istuntahaasteensa, jotka vaikuttavat ratsastaessa myös hevoseen. Anitan istuntavalmennuksessa saat juuri sinun istuntaasi helpottavat ja kehittävät neuvot, joilla viet ratsastuksesi pykälän eteenpäin.

## Istuntavalmennusvaihtoehdot

### 27.12. klo 10 alkaen:

- Pienryhmä (3-4 hlö) 60 min
  - Ratsastuskoulun hevosella 65 €
  - Omalla hevosella 45 €
- Paritunti (2 hlö) 45 min
  - Ratsastuskoulun hevosella 85 €
  - Omalla hevosella 65 €
- Yksityisvalmennus 45 min
  - Ratsastuskoulun hevosella 100 €
  - Omalla hevosella 85 €

Anitan kanssa suunnitellaan myös keväälle toteutettavaa istuntakurssia, jossa yhdistyvät teoria, oheisharjoitukset sekä istuntavalmennukset.

## Kuka Anita?

Suuri intohimoni on ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi ja olen toiminut myös koulutettuna urheiluhierojana jo kahdeksan vuoden ajan. Nykyään urheiluhierojan töitä teen Fysioliikillä Järvenpäässä, olen tiedonjanoinen, pyrin kehittämään itseäni ja kouluttautumaan jatkuvasti lisää.

Olen ratsastanut aina ja kilpaillut poni-ikäisestä asti, olen saanut kilpailla useilla hevosilla va:A tasolle saakka sekä valmentautua paljon erilaisilla hevosilla. Ammatinvalintojani on siivittänyt oma urheilutaustani vikellyksen maajoukkueessa, joka on opettanut minut ymmärtämään hevosen liikkeeseen mukautumista ainutlaatuisella tavalla.

15 vuoden ajan ratsastuskoulussa opettaneena, sekä yksityisiä ratsukoita valmentaneena olen saanut viikoittain opettaa jopa 100 erilaista oppilasta, matkan varrelle on mahtunut useita kymmeniä ratsastajia aina alkeiskurssista Vaativa A tasolle saakka. Näiden työtuntien myötä olen oppinut ymmärtämään tätä palapeliä, missä järjestyksessä ja missä kehityksen vaiheessa palasia kannattaa antaa ratsastajalle, jotta saavutetaan paras mahdollinen lopputulos.





# Miila Kivirannan tunnit

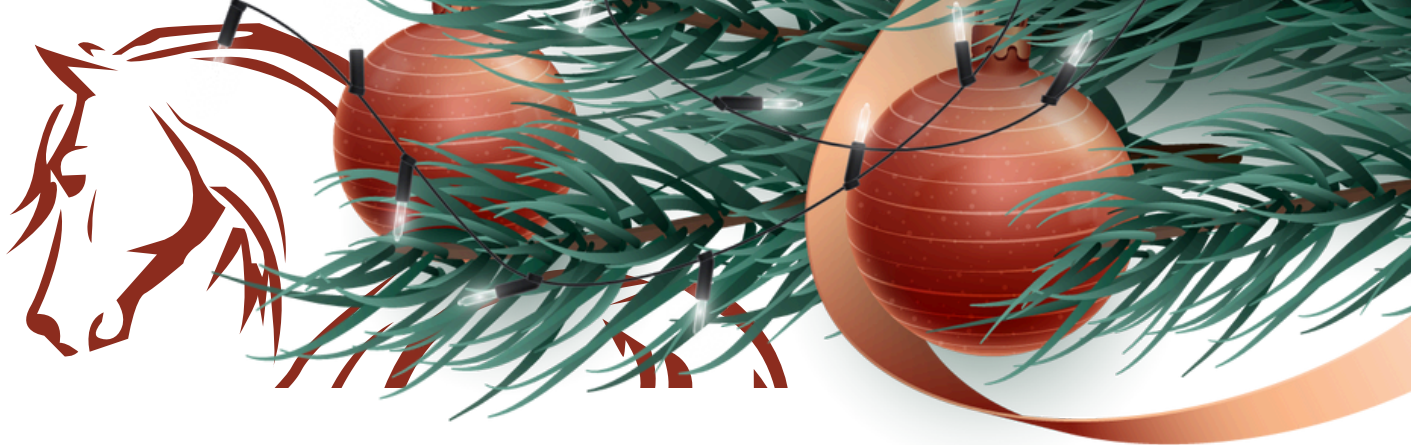
**La 28.12. klo 10 - 13 estevalmennuksia**

- 4-5 henkilön ryhmät
- Hinta
  - 55 € seuran hevosella
  - 30 € omalla hevosella

Opetellaan ratsastamaan taitoarvostelusääntöjen mukaisesti, siististi puomi- ja esteharjoitusten avulla.

Taitotaso: osaat ylittää vähintään puomit kaikissa askellajeissa. Ilmoita tasosi ilmoittautumisessa.





# Iris Jakobssonin tunnit

## Su 29.12. klo 10 alkaen

- Maksimiosallistujamäärä 6-7 hlö
- Kinkunsulatuskoulua sennuille
  - Lempeä palautus hevosen selkään joulun jälkeen
  - Peruskouluratsastusta 1h ja maastokävely kauniissa Vanhiksessa 30min.
  - Klo 10 - 11.30
  - Hinta 60 €
- Estevalmennus aloitteleville esteratsastajille
  - Klo 11.30 - 12.30
  - Hinta 40 €
- Kouluvalmennus koulukilpailuista haaveileville ratsastajille
  - Klo 12.30 - 13.30
  - Hinta 40 €
- Koulukisaharjoitusvalmennus 1,5h
  - Klo 13.30 - 15.00
  - Hinta 60 €
  - Treenataan sovitun kouluradan osia ja lopussa tehdään rata arvosteluineen
  - Taitotasovaatimus: kaikki askellajit onnistuvat.
- Estekisaharjoitusvalmennus 1,5h
  - Klo 15.00 - 16.30
  - Hinta 60 €
  - Verytellään ja hypätään kisatyyppinen rata
  - Taitotasovaatimus: olet hypännyt aikaisemmin useampaa estettä peräkkäin.

