

## "ALFA OMEGA" OM UKESKURSENE PÅ MYHRE GÅRD 2011

- X VERTINNE ER GRETE HEDALEN PÅ MYHRE GÅRD, SKAMMESTEIN, (WWW.MYHREGARD.NO)
- X ADRESSE ER: NORDHEIMVEIEN 12, 2950 SKAMMESTEIN
- X KURSHOLDER ER MARTE TEIGEN (WWW.IETTMEDHESTEN.BE)
- X BEHANDLER AV ORTOBIONOMI ER EIRIN SOLBERG
- X SPØRSMÅL RETTES TIL GRETE HEDALEN PÅ MAIL grehedal@online.no ELLER MOB: 915 20232

- X FØRSTE UKEN ER NR 26 (VI STARTER KURSET MANDAG 27. JUNI OG SLUTTER FREDAG 1. JULI)
- X ANDRE UKEN ER NR 32 (VI STARTER KURSET MANDAG 8. AUG OG SLUTTER FREDAG 12. AUG)
- X OPPMØTE SKJER SØNDAG FØR KURSSTART
- X KURSENE AVSLUTTES ETTER LUNSJ KL 14:00 FREDAG

- X KURSET KOSTER 5000,- OG INKLUDERER:

GOD FROKOST HVER MORGEN MED SNAKK OM DAGENS RIDETIMER  
EN RIDETIME HVER DAG, TOTALT FEM  
LÅN AV HEST ELLER STALLPASS  
SUPER LUNSJ ALLE DAGER  
TEORI OG TEORIMATERIALE  
FESTMIDDAG PÅ ONSDAG KVELD MED BADING I BOLEBAD UNDER ÅPEN HIMMEL  
EN HEL ORTOBIONOMI BEHANDLING, NYDELIG!!! :-)  
GODT SELSKAP OG GODT HESTEMILJØ  
OVERNATTING PÅ MYHRE GÅRD

- X HALVE KURSAVGIFTEN ER PÅMELDINGSAVGIFT, BETALES NÅR Plassen ER BEKREFTET
- X KURSAVGIFTEN BETALES TIL KONTO 2135.30.41735 I SIN HELHET EN MND INNEN KURSSTART

- X KURSET INKLUDERER IKKE

MIDDAG MANDAG, TIRSDAG OG TORSDAG  
FESTDRIKKE PÅ FESTMIDDAGEN  
KVELDSMAT ALLE DAGER

- X HVIS DU ØNSKER MIDDAGER SOM IKKE ER INKL I KURSET MÅ DU SI IFRA NÅR DU MELDER DEG PÅ SÅ GRETE FÅR FORBEREDT SEG :-) BETALING SKJER DIREKTE TIL GRETE

- X OPPSTALLING OG LÅN AV HEST MÅ AVTALES MED GRETE HEDALEN DIREKTE
- X DET LØNNER SEG Å VARME OPP FØR RIDETIMENE, SPESIelt DE KORTE ØKTENE
- X DU VIL MEST SANNSYNLIG HA GODT UTBYTTE AV Å SE DE ANDRE RI SINE TIMER  
NÅR DU IKKE ER SATT OPP PÅ TIME KAN DU FOR EKSEMPEL PRØVE DE FLOTTE TURLØYPENE TIL GRETE ELLER GJØRE BALANSEØVELSER UTEN HEST (FORSLAG TIL ØVELSER PÅ BALL, TRAMPOLINE, BALIMOSTOL OSV. VIL BLI LAGT FRAM). PÅ BEITOSTØLEN KAN MAN OGSÅ DRA PÅ JUVVANDRING ELLER RAFTING SAMT MYE MYE MER.
- X HUSK BADEKÅPE OG BADEKLÆR TIL FESTMIDDAGEN