**(Veilig) Trainen op de accommodaties van ASC**

Bijgewerkt 11 april 2022

**ASC beschikt over ruime trainingsfaciliteiten (indoor en outdoor) voor vrijwel alle schietdisciplines. Daar wordt gebruik van gemaakt voor het testen van schietmateriaal, voor trainingen onder begeleiding van een coach-trainer, voor allerlei vormen van (officiële en vriendschappelijke) wedstrijden, ‘clinics’ en evenementen .**

**Tenslotte zijn de faciliteiten ook beschikbaar voor ‘vrije’ trainingen.**

**1) Trainings (stempel)kaart:**  
ASC hanteert trainingseenheden van 2,5 uur.

Ter dekking van kosten geeft ASC trainings (stempel) kaarten uit.

De kosten hiervan bedragen (incl. BTW):

* Incidentele training                 €   7,00
* Trainingskaart voor 5 trainingen      € 25,00
* Trainingskaart voor 10 trainingen    € 45,00
* Een trainingskaart is **niet** persoonsgebonden en blijft geldig tot 2 jaar na afgifte.
* De restwaarde van een (deels) gebruikte trainingskaart is niet terug inwisselbaar voor geld.
* Je kunt meerdere sporters tegelijkertijd gebruik laten maken van 1 kaart,

per sporter wordt dan per tijdsblok van 2,5 uur, 1 eenheid afgestempeld.

* De trainingskaart kan ook gebruikt worden voor de **donderdagavondtraining**.

Voor specifieke omstandigheden kunnen aparte afspraken van toepassing zijn.

**2)  Deze Standaardafspraken zijn van toepassing :**

* Graag op afspraak, dus reserveer vooraf een baan!

Dat kan meestal nog voor dezelfde dag

* Voor de winkel graag een aparte afspraak maken.
* Meld jouw aanwezigheid vooraf bij één van onze medewerkers.
* Respecteer standaard veiligheidsregels.

w.o. doelgericht uittrekken van de boog (geen ‘sky-aiming’),

uitsluitend aan de schietlijn in de richting van het doel.

* Schietafstanden: Outdoor op alle afstanden tot 90m en Indoor 18m.
* Trainen outdoor op een eigen blazoen. (Op de indoor banen hangen blazoenen).

Blazoenen zijn in de winkel te koop of je brengt ze zelf mee.

Als meerdere sporters tegelijkertijd schieten maak dan afspraken over het aantal pijlen per schietbeurt (in principe 3). Dat zorgt ervoor dat jullie niet telkens op elkaar moeten wachten.

Houdt rekening met elkaar. Dat is wel zo prettig en veilig voor iedereen.

–> Koffie en thee is beschikbaar

**3) Donderdagavondtraining:**  
Elke week op donderdagavond kan van 19.30 tot 21.30 worden getraind samen met andere sporters onder begeleiding/toezicht van Johan.

Afhankelijk van de weersomstandigheden wordt getraind op de binnen- en/of buitenbanen.  
Je krijgt handige Tips & Tricks van Johan van Dongen om mee aan de slag te gaan.

De accommodatie is voor deze training geopend vanaf 19.00 uur.

De kosten voor de Donderdagavond training zijn gelijk aan de kosten van 1 Trainings-stempel ( zie punt 1 )

Wel van tevoren even een afspraak maken zodat je er ook zeker van bent dat er een training is.

**4) Individuele training:**

Archery Service Center biedt de mogelijkheid om te trainen onder persoonlijke begeleiding van een trainer op HBT3 niveau (Johan)

Deze begeleiding is beschikbaar voor beginnende en reeds gevorderde sporters.

Individuele trainingen kunnen geboekt worden voor een reeks van sessies of voor een eenmalige sessie.

Voor persoonlijke begeleiding dient er een afspraak gemaakt te worden met Johan van Dongen.

De kosten voor individuele begeleiding bestaan uit een trainingseenheid (zie Trainingskaart) voor het gebruik van de baan en een vergoeding voor de persoonlijke trainer van € 17,50 per 15 minuten.

**5) Video Analyse:**

- Alleen op afspraak te boeken (minimaal 4 uur van tevoren maken)

- Kom met maximaal 2 personen waarvan één ouder of begeleider of trainer.

Geef bij de reservering aan met wie je gaat komen!

- In de video ruimte mogen zich maximaal 3 personen bevinden (inclusief Johan van Dongen)

**Tarieven Video Analyse:**

€ 39,00 voor een 20 minuten durende Video sessie, inclusief een analyse van Johan van Dongen.

Er wordt gemiddeld 8-10 keer geschoten op een afstand van 8 meter.

Deze Video Analyse vindt plaats op de 1e etage in de ‘Test en Leer’ ruimte.

**Digitale opname Video Analyse:**

De gemaakte opnames worden digitaal beschikbaar gesteld (is in de prijs van € 39,00 inbegrepen).

Breng daarvoor wel een memorystick mee (minimaal 1gb), of te koop bij ASC voor € 7,50.

**Verlenging van de Analyse:**

De kosten voor een ‘verlenging’ van de analyse door Johan van Dongen bedraagt € 12,75 per 10 minuten.

**Voorbereiding Video Analyse:**

- Ben op tijd (20 minuten voor aanvang van je afspraak) aanwezig voor de warming up en het

inschieten op de buiten- en of binnenbaan.

- Bij het inschieten op de buitenbaan wordt er gebruik gemaakt van een (zelf meegenomen) blazoen.

Heb je nog vragen/suggesties of wil je een afspraak maken?  
Neem per email contact op met Mary op [mary@archeryservicecenter.nl](mailto:mary@archeryservicecenter.nl)  
Of bel naar 0031 (0) 653 15 16 31.