

Seznam věcí na soustředění

Hygiena:

Pasta + kartáček na zuby

Mýdlo v obalu, nebo tekuté

Hřeben (jen ten kdo ho potřebuje), zrcátko

Papírové kapesníčky

1x ručník

1x osuška

Spodní prádlo a ponožky na týden (min.7x)

Pyžamo (noční košile)

Věci na cvičení:

Botasky do haly (mohou být i závodní)

cvičební souprava (legíny, tříčtvrťáky, růž./červ. tílko, tričko)

podložka (malá karimatka), švihadlo

klubová mikina

Volný čas:

Kšiltovka

Tenisky

Trika s krátkým a dlouhým rukávem (na 7 dní)

Mikiny 2x

Kraťasy 3x

Tepláky nebo legíny 4x

Pláštěnka + holínky (nebo plná nepromokavá obuv)

Relax:

Plavky

Pantofle

Přezůvky do chaty

Batoh na výlety+láhev na pití

Ostatní:

MAŠKARNÍ NENÍ, MÁME JINÉ PLÁNY, TAKŽE BEZ MASKY

Pytel na špinavé prádlo, psací potřeby + nůžky, společenské a osobní hry, knížku apod.

Důležité:

Průkazku zdravotní pojišťovny – VLEPENÉ V BEZINF.

Láhev na pití

Osobní léky-pokud nějaké musí užívat + rozpis užívání

Bezinfekčnost (ke stažení **na stránkách + v mailu**)

Potvrzení o zdravotní způsobilosti (**na stránkách + v mailu**)

Kapesné dle uvážení

Mobilní telefony NEJSOU POVOLENY a další elektronickou techniku (foťák, MP3) si berou účastníci na vlastní odpovědnost. Na pokojích nesmí používat zásuvky osoby mladší 18 let.