



## WALIZKOWY NIEZBĘDNIK OBOZOWICZA

czyli o tym co koniecznie trzeba, co warto, a czego lepiej nie zabierać ze sobą na obóz...

### I. Strój wymagany na zajęcia:

#### 1. Taniec klasyczny:

- dopasowana, przylegająca do ciała góra w stonowanym kolorze (body, bluzka etc.)
- dopasowany dół w jednolitym kolorze: jasne rajstopy, getry, legginsy, krótkie spodenki, spódniczka baletowa treningowa
- baletki lub skarpetki
- włosy gładko i estetycznie spięte w kok
- opcjonalnie: Pointy (dla osób, które trenują na pointach, lub rozpoczynają pracę z pointami)

#### 2. High Heels Jazz:

Osoby, które rocznikowo w tym sezonie wchodzi do kategorii Junior 2 oraz starsze zabierają buty na obcasie. Obcas powinien być bezpieczny, stabilny, o wysokości od 3 do 7 cm. Najwygodniejsze buty to botki nad kostkę, ew. buty do tańca towarzyskiego/salsy, buty wizytowe z zapięciem w kostce. ABSOLUTNIE NIE MOGĄ BYĆ KOTURNY ANI PÓŁKOTURNY (czyli buty z platformą pod palcami)!!!

#### 3. Pozostałe zajęcia:

- góra: dopasowana, estetyczna, najlepiej "przy ciele", w dowolnym kolorze bez ozdób, wystających elementów (kamienie, cekiny, ćwieki etc.)
- dół: getry/legginsy, krótkie lub długie spodnie sportowe
- obuwiu odpowiednie do zajęć (jazzówki, sneakersy, baletki, skarpetki)
- włosy spięte, oczy odsłonięte.

### II. Co koniecznie musicie zabrać:

#### 1. Odpowiednia ilość bielizny na cały pobyt.

#### 2. Duża ilość strojów sportowych (patrz pkt. I)

- Body
- dopasowane bluzki/topy
- krótkie spodenki
- legginsy
- co najmniej 1 długie sportowe spodnie
- co najmniej 1 komplet ciepłej odzieży sportowej - długie spodnie i bluza (na poranne rozruchy i w razie gdyby było zimno)

#### 3. Strój kąpielowy

#### 4. Ręczniki (co najmniej 2!)

#### 5. Krem z filtrem ochronnym (dzieci - faktor co najmniej 30, ale polecamy tzw. „blokery”, młodzież i dorośli – co najmniej 20!)

#### 6. Czapka z daszkiem (lub inne nakrycie głowy chroniące przed słońcem).

#### 7. "Coś na komary" - bo nigdy nie wiadomo...

#### 8. Dużo skarpetek - i "do chodzenia" i "do tańczenia"

#### 9. Wygodną piżamę

#### 10. Buty:

- buty sportowe do biegania po lesie/łące/innych okolicznościach przyrody (przydadzą się też na zajęcia z tańca nowoczesnego!)
- wygodne klapki na basen czy do chodzenia po ośrodku

#### 11. Coś przeciwdeszczowego (raczej peleryna, płaszcz a nie parasol)

#### 12. Co najmniej 1 komplet ciepłej odzieży w razie złej pogody

13. Duża ilość gumek do włosów, wsuwek, spinek
14. Legitymacja szkolna
15. Karta NFZ
16. Paszport Covidowy – jeżeli posiadacie.

III. Co może się przydać (ale nie jest konieczne!):

1. Dowolne obuwie taneczne jakim dysponujecie - jeśli nie macie obuwia tanecznego - weźcie więcej skarpetek!
2. Rollery, masażery, piłeczki rehabilitacyjne etc.
3. Gumy do rozciągania
4. Pointy
5. Odtwarzacz mp3, pendrive, słuchawki
6. Ochraniacze na kolana na zajęcia z tańca współczesnego czy innych technik parterowych
7. Młodsze dzieci – ulubiony pluszak, koc, książka...

IV. Czego nie zabierać:

1. Biżuterii
2. Drogiego sprzętu elektronicznego
3. Drogich, markowych ubrań i butów, eleganckich strojów
4. Alkoholu, narkotyków i innych niedozwolonych używek
5. Gazowanych napojów, napojów energetycznych, chipsów, niezdrowych przekąsek.
6. Dużych ilości gotówki