

A-STYL PERFORMANCE CAMP

v termínu

25. 8. – 29. 8 2025

VŠEOBECNÉ DODATEČNÉ INFORMACE

V den nástupu na camp je nutné doložit:

- 1) podepsaný **souhlas zákonného zástupce** s podmínkami
- 2) podepsané **prohlášení o bezinfekčnosti** účastníka (s datem nástupu na kemp nebo den zpět)
- 3) okopírovanou **kartičku pojištění**
- 4) podepsaný **potvrzení plavce** (v pátek navštívíme koupaliště Vápenka)

Vše v papírové podobě. Potřebné formuláře lze stáhnout na www.astyl.cz v sekci „Letní kempy“.

Nástup a vyzvedávání:

Holky budou mít nový režim – dopoledne nás bude čekat pouze 1 trénink a odpoledne naopak 3 ☺

Příchod v čase od 9:45 do 10:00 hodin, konec v 18:45

- Ve čtvrtek nás čeká již klasická přespávačka – holky přijdu ve čtvrtek již s věcmi na přespání – nevrací se mezi tréninkem a přespáním domu – večeri tedy prosím s sebou ☺
- V pátek nás bude čekat koupaliště a ukončení bude již v 15:00

Nezapomeňte přibalit:

- 1) **Léky**, které účastník pravidelně užívá v době konání campu (podepsané a s uvedeným dávkováním). Informace o lécích a zdravotních omezeních musí mít účastník zapsány v přihlášce. Léky se odevzdávají v den nástupu trenérovi.
- 2) **Pevnou sportovní obuv** na ven a **taneční piškoty** dovnitř, **sportovní oblečení** do sálu (vždy prosím, aby s sebou měly holky i **dlouhé legíny**, nejen kraťasy) a sportovní oblečení na ven. Veškeré oblečení a obuv si děti mohou nechávat v šatně.
- 3) **Pokrývka hlavy + opalovací krém** (čepice, klobouk).
- 4) **Svačinu a láhev na pití** (pitný režim zajištěn)

REŽIM DNE

REŽIM DNE - PRINCESSES	
9:45 - 10:00	PŘÍCHOD
10:00 - 11:30	TRÉNINK I.
11:30	ODCHOD NA OBĚD
11:45 - 12:15	OBĚD
12:15 - 13:15	RELAX
13:15 - 14:45	TRÉNINK II.
14:45 - 15:00	PAUZA I.
15:00 - 16:30	TRÉNINK III.
16:30 - 16:45	PAUZA II.
16:45 - 18:45	TRÉNINK IV.

