

Xside DANCERS – soustředění  
Luhačovice 13. – 18.8.2023  
**POKYNY**

### **Příjezd:**

**Co jedou autobusem:** cena autobusu je 500 Kč na osobu (platba v autobuse).

- Odjezd ze Slatiny od Alberta v 12.00hod. (sraz 11.45hod.) – vzhledem ke komplikované dopravě v Brně je pouze jeden odjezd a to ze Slatiny.  
V autobuse budeme také vybírat všechny potřebné dokumenty = bezinfekčnost, potvrzení od lékaře, souhlas rodičů, kopii kartičky zdravotní pojišťovny.

**Co jedou vlastní dopravou:** příjezd si naplánujte mezi 13.00 hod. až 14.00 hod. Čekat vás budeme před hotelem Harmonie II. (při vjezdu je to budova nalevo).

**Na soustředění přijmeme s následujícími dokumenty:**

1. Bezinfekčnost (s datem nástupu na soustředění – NE dříve)
2. Zdravotní způsobilost (musí mít všechny děti - bez toho vás nemůžeme přijmout)
3. Okopírovanou kartičku pojišťovny (1 stranu – stačí černobíle)
4. Souhlas rodičů s poskytováním informací o zdravotním stavu dítěte

První trénink v neděli bude od 15.00 hod.

### **Odjezd: vlastní doprava !!!**

Pátek 18.8.2023 ve 12.00

Od 11.00 proběhnou na dolním sále ukázky, co se děti všechno naučily a zvládly – rodiče jsou srdečně zváni. Kdo si pojedete jen pro své děti, vyzvedněte si je ve 12.00 DĚKUJEME

### **Ubytování:**

Pokoje jsou dvoulůžkové a děti jsou rozděleny do dvojic. Prosím domluvte se dvojice dopředu, ať se při příjezdu nezdržujeme. Všichni starší 15 let musí nahlásit ihned po příjezdu číslo občanky. Kdo má naplánovaný příjezd v průběhu týdne, je třeba se nahlásit na recepci a následně vedoucímu (Pavel Kapoun).

### **Strava:**

plná penze / snídaně, oběd, večeře/, svačina 2 x denně, celodenní pitný režim / voda, šťáva/  
(v neděli začínáme večeří v 18.30 hod.)

### **Soutěže:**

- Celotýdenní téma – POVOLÁNÍ
- Nechte se překvapit :-D

## Harmonogram dne:

8.00hod. Snídaně	9.00hod. Dopolední trénink	12.30hod. Oběd	do 15.00 hod. Polední klid	15.00hod. Odpolední trénink	18.30hod. Večeře	19.30hod. Večerní trénink nebo program	21.00- 22.00hod. Večerka (dle věku)
---------------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--	--

Obvykle je v úterý volnější den, (třetí krizový - únava apod.), proto plánujeme výlet do města (historický střed Luhačovic, lázeňská promenáda apod.) nebo koupání. Na čtvrtek je naplánována diskotéka a soutěže o ceny.

### **Co s sebou:**

#### **VŠECHNY POTŘEBNÉ DOKUMENTY !!!**

Trénovat se bude cca 3 až 7 hodin denně, takže doporučujeme zásobu náhradního **tréninkového oblečení**, tzn. pohodlné věci na trénink, v případě XSD oblečení prosíme o podepsání, **čistou obuv** určenou na trénink do sálu, **ručníky**, uzavíratelnou, u malých i podepsanou **láhev na pití**, **kreslicí potřeby a nůžky**. Dále pak **boty na ven**, **civilní oblečení**, **pantofle**, **hygienické potřeby**, **léky**, **deodoranty!!!**, **repelent** a **opalovací krém**, **deštník/pláštěnka**, **pokrývku hlavy**, **batůžek** na výlet :-D , **kostým v letošním tématu**, peníze na útratu (na zmrzlinu, nanuk, oplatky apod. :-D )

Už se na Vás moc těšíme

Pavel Kapoun, Daniela Kapoun Riesová, Laura Pušová, Terezie Štěpánková a tým lektorů