

## LISTA RZECZY NA OBÓZ TANECZNO-TEATRALNY

1. DOKUMENTY	-wypełniona karta kwalifikacyjna uczestnika
	-podpisany regulamin
	-legitymacja szkolna
	-pieniądze (podpisana imieniem i nazwiskiem oraz kwotą w kopercie)
2. LEKARSTWA/WITAMINY	-lekarstwa (podpisane, zapakowane w strunową torebkę do przekazania kierownikowi obozu)
	-D, B, magnez
	-Elektrolity (w tabletkach musujących/saszetkach)
	-izotoniki (w formie płynnej)
3. UBIÓR	-ubrania codziennego użytku (bielizna, odzież letnia/chłodna, kurtka przeciwdeszczowa)
	-dresy, ciepła sportowa bluza
	-plecak
	-piżama/szlafrok, (opcjonalnie kocyk)
	-kostium kąpielowy
4. RZECZY CODZIENNEGO UŻYTKU	-kosmetyki (+krem z filtrem)
	-ręcznik 3x (na co dzień, basen, sauna)
	-klapki (pod prysznic, do chodzenia po hotelu, na basen)
	-obuwie sportowe (treningowe)
	-obuwie sportowe (zewnątrzne)
	-obuwie taneczne (napalcówki, jazzówki, baletki, pointy)
	-obuwie letnie/sandałki/klapki
5. SPRZĘT I AKCESORIA DO ĆWICZEŃ	-mata baletowa/do jogi (cienka)
	-rollery
	-piłki do masażu (pojedyncze/podwójne)
	-płaskie gumy (tasiemce rehabilitacyjne różnej grubości)
	-grube gumy do szpagatów
	-skakanka
	-ocieplacze na stopy, nogi, całe ciało/pajace
	-przybory do czesania (spinki, kokówki, spinacze, gumki do włosów, siateczki do koków, grzebień, szczotka, lakier/żel do włosów)
	-ochraniacze na kolana
	-torba treningowa
	-bidon (podpisany)
6. WYMAGANY KOSTIUM DO DANEJ TECHNIKI TAŃCA	TANIEC KLASYCZNY/PROGRESSING BALLET TECHNIQUE: body (szkolne fioletowe), białe rajstopy bez szwów (mocno rozciągliwe, z rozcięciem na stopie), skarpetki antypoślizgowe, baletki, pointy + wkładki, sweterek, ocieplacze na stopy i nogi/pajace, włosy upięte w gładkiego koka.
	TANIEC JAZZOWY/MODERN: krótkie spodenki, legginsy, top sportowy/body, jazzówki (beżowe/czarne), bluza sportowa, włosy upięte gładko w koka/kitkę
	AKROBATYKA: top sportowy, krótkie spodenki/legginsy, sportowa bluza, włosy upięte w koka
	ZAJĘCIA TEATRALNE: luźny wygodny strój / dres
7. DODATKOWO	Książka, zeszyt notes, pamiętnik tancerza (do zapisywania zadań, postępów, ćwiczeń)
	Zeszyt/notes/pamiętnik tancerza (do zapisywania zadań, postępów, ćwiczeń)
	Długopisy/kredki/mazaki