



Pobytové soustředění v r. 2026 - pokyny

Místo: Sportovní hala Libouchec 439

Termín: 16. – 21. 8. 2026

Zahájení: neděle 16. 8. 2026 v 9:00 (příchod 8:30 až 8:45)

Ukončení: pátek 21. 8. 2026 max v 18:30 - úklidem haly

21. 8. – v 16:00 hodin veřejné vystoupení pro rodiče a všechny zájemce

Doprava: vlastní

Trenérky: Jitka Špitálská tel. 720 315 002 – vedoucí soustředění
Natálie Volková tel. 737 983 134

Strava: začíná dopolední svačinou v neděli
končí odpolední svačinou v pátek

Po celý pobyt je zajištěná plná penze, 2 svačiny a pitný režim (přesto doporučujeme dát dítěti karton balených neslazených neperlivých vod).

Ubytování: vlastní matrace / karimatka / kempingové lehátko, spacák, polštářek

Potřebné doklady:

- kopie průkazky pojištěnce
- potvrzení o bezinfekčnosti
- posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na letním táboře
- zdravotní dotazník
- souhlas s uveřejněním fotografií na sociálních sítích

Bez výše uvedených dokumentů nebude dítě na soustředění přijato!!!

Podrobnější informace získáte u vedoucí soustředění Jitky Špitálské – telefon 720 315 002

Zákaz mobilních telefonů a veškeré elektroniky do tělocvičny!

Mobilní telefony budou vybrány a povoleny pouze v době určené vedoucí soustředění a nepřebíráme za ně žádnou zodpovědnost v případě zničení/krádeže či ztráty!

S sebou:

- cvičební úbor do tělocvičny: legíny, kraťasy, trička, tílka
- sportovní oblečení na hřiště: alespoň 1x teplejší mikina a tepláky
- dostatek ponožek (ideálně černé nebo bílé), spodní prádlo
- dostatečné množství triček na převlečení
- pyžamo

- ručník
- hygienické potřeby
- hřeben, gumičky, sponky do vlasů, vše potřebné k učešání drdolu na závěrečné vystoupení
- krém na opalování, sluneční brýle, kšiltovka
- plavky a ručník na koupaliště + popřípadě rukávky nebo kruh, pokud je někdo neplavec
- papírové kapesníky
- repelent
- **baterka / světýlko!!!**

- švihadlo, obruč, míč, protahovací guma (číslovaná i nečíslovaná), 2x cihlička, 2x tenisový míček
- trikot na závěrečné vystoupení, gymnastické špičky
- doporučení na trénink: náhlenky, malý ručník pro možnost ochlazení

- knížka, hračka, hra, pastelky a sešit
- uzavíratelná láhev na pití
- batůžek
- pláštěnka, nepromokavá bunda
- kostým na maškarní

- pevnou obuv na ven (tenisky)
- přezůvky