

### **Základní vybavení:**

- **lyže – sjezdovky + běžky, lyžařské boty i hole**
- vosky (běžecké- červený, fialový, modrý, zelený)-možno do skupiny
- vhodné oblečení a obuv do hor (na sjezd + běžky (více vrstev), funkční prádlo), čepice, rukavice minimálně 2x ( ne pletené), lyžařské brýle
- malý batůžek na výlety, sešit, tužka, hudební nástroje
- hygienické potřeby
- osobní léky, které je nutno užívat + návod
- věci osobní potřeby, vhodné oblečení
- kapesné
- **lyžařská helma - povinná**
- **přezůvky, průkaz pojištěnce**

- nedoporučujeme – větší obnos peněz, cennosti, mobily, notebooky, tablety, apod.

### **Stravování začíná obědem v den příjezdu a končí obědem v den odjezdu**

#### **Denní režim kurzu:**

7.30	- budíček
7.45	- rozcvička
8.00	- snídaně
9.00 - 12.00	- dopolední zaměstnání
12.00	- oběd
12.30 - 14.00	- odpolední klid
14.00 - 17.00	- odpolední zaměstnání
18.00	- večeře
19.00 -20.00	- přednáška, večerní program
21.30	- večerka

- telefonování s dětmi bude vzhledem k programu kurzu možné v době poledního klidu a po večeři.