

ČO SI VZIAŤ NA KURZ ?

Oblečenie : na cvičenie je vhodné pohodlné - športové oblečenie pre dieťa aj sprievodnú osobu, ktoré vám nebráni v pohybe pri cvičení. Pre deti odporúčam legíny, tepláčky, pančušky a pod. Tričko /dlhý , krátky rukáv/ podľa ročného obdobia.

Obuv pre deti: Menšie detičky - ponožky s protišmykovou úpravou, capačky, papučky a pod. Deti / hlavne na tanečnú prípravu / - cvičky, baletná obuv. Staršie deti a mládež / hlavne na tanečnú prípravu / - baletná obuv, botasky s mäkkou podrážkou bielej farby.

Zopár typov : Pri cvičení s dieťaťom sa zapotíte. Počítajte s tým, že budeme pracovať v rôznych polohách - na zemi, v stoji, v ľahu. Príďte v pohodlnom, skôr športovom oblečení. Máte možnosť prezliecť sa priamo na mieste cvičenia. V priestoroch sú šatne. Pre bábätko nič špeciálne nepotrebuje. Nakojiť / nakŕmiť môžete bábätko aj počas cvičenia.

Netreba zabudnúť na pitný režim / fľaša s vodou, čaj/, ktorý treba počas cvičenia či tancovania dodržiavať.