



**Obóz taneczny  
ADeeM Summer Camp 2021  
REGULAMIN i WARUNKI UCZESTNICTWA**

- I. Uczestnik zobowiązany jest stosować się do regulaminu obozu (ośrodka, gdzie organizowane jest szkolenie) oraz do poleceń opiekunów.
- II. Uczestnik zobowiązany jest zabrać ze sobą odpowiedni dowód osobisty, legitymację.
- III. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za sprzęt elektroniczny, sportowy, rzeczy wartościowe oraz rzeczy pozostawione przez uczestników podczas pobytu.
- IV. W przypadku palenia tytoniu, używania narkotyków, spożywania alkoholu, dewastacji mienia ośrodka lub poważnego naruszenia reguł obozu - uczestnik zostanie wydalony z placówki na koszt rodziców (opiekunów).
- V. Rodzice uczestnika zobowiązują się do poniesienia odpowiedzialności i kosztów za szkody wyrządzone przez uczestnika podczas pobytu na obozie.
- VI. Wyjazd dn. 02.08. o godz. 12:30 parking przy basenie.
- VII. Powrót dn. 12.08. około godz. 14:00 Ośrodek Wczasowy „Zbójnik”, Murzasichle ul. Sądecka 27.

**PROGRAM OBOZU:**

1. Rano: rozgrzewka (BIEGANIE I GIMNASTYKA) 30min.
2. Zajęcia grupowe ( 75min.).
3. Czas wolny (gry, zabawy - do dyspozycji: boisko do piłki siatkowej i nożnej, stół do tenisa stołowego, basen, sala gier).
4. Obiad. Czas wolny.
5. Zajęcia grupowe (75min.)
6. Kolacja.
7. Practice (60min).
8. Stretching (30 min)

**PODSTAWOWE WYPOSAŻENIE NA OBÓZ TANECZNY**

1. MAŚC PRZECIWBÓLOWA, ZESTAW PIASTRÓW NA OTARCIA, ODCISKI, OPASKA ELASTYCZNA NA KOSTKĘ, KOLANO.
2. MINIMUM 10 KOSZULEK, 10 PAR SKARPETEK
3. DOKUMENT TOŻSAMOŚCI, NR PESEL.
4. KLAPKI, OBUWIE SPORTOWE, NAKOLANNIKI, CIĘŻARKI, itp
5. Odzież sportowa, strój kąpielowy.
6. Gry planszowe, rakiетки do tenisa, piłeczki.
7. Stroje na pokazy