

Lyžařský kurz

S sebou:

lyžařské nebo snowboardové vybavení (dle přihlášení)
helma – povinná
páteřák – doporučený
rukavice lyžařské
přezůvky
oblečení na svah 2x (kombinéza + rukavice teplé!)
3x triko s dlouhým rukávem
3x triko s krátkým rukávem
1x domácí oblečení (tepláky)
1x mikina nebo svetr
6x spodní prádlo (jedno náhradní)
5x ponožky
2x punčocháče nebo lyžařské spodní prádlo
2x teplejší ponožky do přezkáčů
pyžamo
hygiena
ručník
kapesné (doporučené cca 500,- Kč pro LVK v Čechách)
čepice
náhradní rukavice
kukla

Doporučené:

termoska
karty, kostky, společenské hry
kniha

K autobusu přineste kopii kartičky pojištění, potvrzení o seřízení vázání (u lyží ze servisu), potvrzení o bezinfekčnosti, léky (pravidelné užívání) v obálce se jménem a návodem k užívání.

Dejte dětem batůžek s malou svačinou a lahví na pití. Začínáme obědem (LVK Čechy).

Na spoustu sportovních zážitků, ale hlavně na Vás se těší celý realizační tým lyžařského výcviku.