

Informace pro studenty a rodiče

Shaolin Hong Jia Quan Gong fu Guan

Trénink začíná v určité době, snažte se být dochvilní, abychom všichni cvičili společně.

Tréninkové oblečení	bílé popř. světlé jednobarevné triko (pokud možno bez potisku) nebo tričko s logem školy (informace na tréninku)
	kalhoty – tepláky volné, jednobarevné černé popř. tmavé barvy nebo kalhoty pro wushu (informace na tréninku)
	boty sálové s nízkou podrážkou na šněrování (doporučujeme typ Feivue – informace na tréninku), které nedělají šmouhy
	Šerpa určující stupeň pokročilosti je studentům přidělována dle výsledků při cvičení v jeho průběhu. V počátku cvičí studenti bez šerpy.

Při tréninku se cvičí bez šperků (řetízky, náramky a prsteny) a bez hodinek. Při tréninku se nesvačí, nežvýká žvýkačka ani nepožívají bonbóny.

Během tréninku je možná přítomnost rodičů na tréninku.

Během tréninku doporučuji na pití čistou, neperlivou vodu o pokojové teplotě nebo teplejší, podporující proudění energie qi v těle. Nedoporučuji pít studené a sladké nápoje.

Členské příspěvky jsou splatné vždy do 20. kalendářního dne měsíce/čtvrtletí, ve kterém student cvičí. Po dohodě je možné platit čtvrtletně, pololetně, ročně. Při placení bude vystaven na vyžádání příjmový doklad.

Vše co se na tréninku naučíte, si doma procvičujte, tak abyste mohli při příštím tréninku navázat a pracně si nevzpomínali na to, co jste se naposledy naučili. Využijte každou volnou chvíli ke cvičení, posilování a roztahování. Jen tak se budete dostávat ve cvičení úspěšně dál a dál.

V prostorách kde cvičíme, se řídíme instrukcemi shifu (trenéra), či jeho instruktory. K prostorám, věcem a vybavení se chováme tak, abychom je nepoškodili. Všichni jsou na prvním tréninku a poté periodicky každý rok proškoleni z vnitřního řádu školy, PO a BOZP. Alkoholické, či jiné omamné látky jsou v prostorách striktně zakázány.