

1. Czy dziecko może zacząć bez wcześniejszego doświadczenia?

Tak, właśnie od tego zaczynamy! Nie wymagamy szpagatów ani doświadczenia sportowego. Łączymy akrobatykę w powietrzu z ćwiczeniami na podłodze, przygotowując ciało do pracy na sprzęcie. Każde dziecko rozwija się we własnym tempie – stawiamy na bezpieczny rozwój, mądry progres i bezstresową atmosferę w kameralnych grupach.

2. Od jakiego wieku można uczestniczyć w zajęciach?

Zapraszamy dzieci **od 5. roku życia**. Trenujemy w dwóch grupach wiekowych:

- **5–8 lat:** piątki, godz. 16:30–18:00
- **9+ lat:** piątki, godz. 18:00–19:30

3. Czy można przyjść na pojedyncze zajęcia?

Tak. Istnieje możliwość zakupu pojedynczego wejścia na zajęcia. Jest to świetne rozwiązanie, aby dziecko mogło spróbować swoich sił na pierwszym treningu przed podjęciem decyzji o regularnych treningach z karnetem.

4. Jak ubrać dziecko na zajęcia?

Wygoda i bezpieczeństwo są kluczowe:

- **Strój:** Najlepiej sprawdza się przylegający strój sportowy zakrywający pachy oraz zgięcia kolan (np. legginsy/getry i dopasowany T-shirt lub body). Pozwala to uniknąć obtarć od sprzętu.
- **Brak ostrych elementów:** Ubranie **nie może** posiadać zamków, suwaków, cekinów ani żadnych ostrych elementów, które mogłyby zniszczyć lub uszkodzić sprzęt (szarfy i koła).
- **Biżuteria i włosy:** Przed zajęciami należy zdjąć całą biżuterię (kolczyki, łańcuszki, zegarki), a długie włosy gładko związać.

5. Czy ćwiczymy boso?

Co do zasady – tak, ćwiczymy na bosaka. Pozwala to na najlepszą przyczepność i kontrolę nad ciałem. Na pierwsze zajęcia dziecko może ubrać skarpetki antypoślizgowe, jeśli potrzebuje czasu na adaptację. Prosimy nie przynosić zwykłych skarpetek ani obuwia sportowego (tenisówek, adidasów) – na sali obowiązuje strefa bez obuwia.

6. Co zabrać na pierwszy trening?

Wystarczy wygodny strój, **bidon z wodą** oraz **dobry humor!** Cały profesjonalny sprzęt akrobatyczny zapewniamy na miejscu.

7. Czy zajęcia są bezpieczne?

Tak, bezpieczeństwo jest naszym priorytetem. Wszystkie zawiesia oraz karabinki używane podczas zajęć są certyfikowane, a sprzęt i materace spełniają wymagane normy. Ponadto treningi prowadzone są z naciskiem na stopniowy, rozważny rozwój i dbałość o poprawną technikę pod stałym okiem trenera.

8. Na jakich rekwizytach/sprzętach odbywają się zajęcia?

Obecnie treningi odbywają się głównie na **szarfach (chustach wertykalnych)** oraz **kołach (aerial hoop)**. W przyszłości nasz wachlarz sprzętowy może zostać rozszerzony o nowe rekwizyty.

9. Co zrobić w przypadku nieobecności dziecka?

W przypadku braku możliwości przybycia na trening przysługuje prawo do odrobienia **maksymalnie 1 nieobecności w ciągu semestru**, pod warunkiem zgłoszenia nieobecności z wyprzedzeniem – **co najmniej 24 godziny przed rozpoczęciem zajęć**. Odrabianie zajęć jest możliwe w miarę dostępności wolnych miejsc w innych grupach i wymaga wcześniejszej rezerwacji.

10. Czy spóźnienie wyklucza udział w zajęciach?

Ze względu na bezpieczeństwo uczestników (kluczowa część treningu to rozgrzewka przygotowująca stawy i mięśnie), w przypadku spóźnienia **przekraczającego 10 minut** trener ma prawo odmówić dopuszczenia dziecka do udziału w danych zajęciach. Prosimy o punktualność!

11. Czy rodzic może przebywać na sali podczas treningu?

Rodzice nie przebywają na sali podczas zajęć. Brak obecności rodziców pomaga dzieciom skupić uwagę na trenerze, lepiej zintegrować się z grupą i w pełni zaangażować w ćwiczenia.

12. Czy w trakcie roku odbywają się pokazy dla rodziców?

Tak! Pod koniec semestru organizujemy zajęcia otwarte. To wyjątkowy moment, w którym rodzice mogą zobaczyć postępy swoich pociech i obejrzeć przygotowane pokazy po okresie regularnych ćwiczeń.

13. Czy istnieją przeciwwskazania zdrowotne do udziału w zajęciach?

O stanie zdrowia i możliwościach udziału dziecka w zajęciach akrobatycznych decydują rodzice w konsultacji z lekarzem. Przed rozpoczęciem treningów rodzic ma obowiązek poinformować trenera o wszelkich urazach, chorobach czy dolegliwościach dziecka. Trener nie posiada uprawnień medycznych do diagnozowania przeciwwskazań. W przypadku poważniejszych wątpliwości zdrowotnych należy zasięgnąć opinii lekarza przed przystąpieniem do zajęć.

14. Czy wymagane jest ubezpieczenie NNW?

Cena karnetu oraz wejść jednorazowych **nie obejmuje** ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW). Szkoła nie wymaga posiadania takiego ubezpieczenia, natomiast zalecamy rodzicom rozważenie zawarcia indywidualnej polisy NNW we własnym zakresie.