

Ustrojení a vybavení na trénink

1. Gymnastický dres nebo legíny (3/4 kalhoty nebo šortky přiléhavého střihu) a triko s krátkým rukávem také přiléhavého střihu (ne typu na aerobik ani krátký top), žádné baletní či jiné sukénky.
2. Nízké sportovní bílé ponožky nebo gymnastické špičky (žádné cvičky nebo baletní piškoty).
3. Vlasy učesané do drdůlku, odstávající volné vlasy vysponkovat.
4. Přezůvky (pantofle, crocsy) pro pohyb v šatně, na chodbě a toaletách.
5. Dostatek pití, minimálně 500ml nejlépe neperlivé minerální vody, šťávy či čaje.
6. Mikina pro zahřátí a papírové kapesníčky.
7. Předepsané náčiní pro moderní gymnastiku, které odpovídá zařazení do tréninkového programu.
8. Zakázáno je odstávající či volné oblečení, šperky, náramky, náhrdelníky či jiné přívěsky. Namotáním či zaseknutím by mohlo dojít k úrazu.