

L'ANELLA BLAVA – JORNADA 2

Horari

09:00 – Trobada i inici de l'activitat, explicació i pràctica fora l'aigua
09:30 – Inici de l'excursió
10:15 – Bany + descans i piquem alguna cosa
11:15 – Segona part del recorregut
12:30 – Arribada al final del recorregut

* Aquest horari és orientatiu, sempre ens adaptarem a les necessitats puntuals



Cal portar

Banyador i tovallola
Ulleres d'esnòrquel
Gorra, barret o ulleres de sol
Calçat que es pugui mullar (tipus Victoria, Crocs, xancles velcro, etc.)
Samarreta esportiva o licra de màniga llarga
Roba seca per l'hora de finalitzar l'activitat
Aigua i alguna cosa lleugera per picar (entrepà, fruits secs, fruita, etc.)
Si porteu ulleres per fer l'activitat, cal que les porteu lligades
Si us maregeu amb facilitat, preneu-vos una Biodramina

