

Horari

09:00 – Trobada i inici de l'activitat
09:00 – Explicació i pràctica fora l'aigua
09:45 – Inici de l'excursió
11:30 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)
13:00 – Arribada al final del recorregut

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

Punt de trobada



Castell de St Jordi d'Alfama
<https://goo.gl/vajM8T>

Cal portar

Banyador i tovallola

Gorra, barret o ulleres de sol

Calçat que es pugui mullar (tipus Victoria, Crocs, xancles velcro, etc.)

Semarreta esportiva o licra (màniga llarga si sou molt fredolics)

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

