

TARRAGONA - TORREDEMBARRA

Horari

09:00 – Trobada i inici de l'activitat
 09:00 – Explicació i pràctica fora l'aigua
 09:30 – Inici de l'activitat
 12:00 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)
 14:30 – Finalització de l'activitat i tornada a Tarragona

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

Punt de trobada



Port Esportiu de Tarragona,
<http://goo.gl/YswCqu>
 * Segueix l'enllaç

Cal portar

Banyador i tovallola
 Gorra, barret o ulleres de sol
 Calçat que es pugui mullar (tipus Victoria, Crocs, xancles velcro, etc.)
 Samarreta tèrmica o licra (màniga llarga), malles i polar o jersei finet
 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 abans de començar

