

HORARI

19:00 – Trobada i inici de l'activitat
19:00 – Explicació i pràctica fora l'aigua
19:30 – Inici de la excursió amb caiac
21:30 – Es pon el sol i tornem a la platja d'inici
22:00 – Caminem fins el lloc on soparem i veurem els focs
23:00 – Finalització dels focs i de l'activitat

* Aquest horari pot variar en de les necessitats puntuals

PUNT DE TROBADA

Tarragona, Platja de la Móra

Davant la caseta de la creu roja

<https://goo.gl/6ym4Z6>



CAL PORTAR

Banyador i tovallola

Protector solar i/o una gorra o barret per protegir-se del sol

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

Samarreta tèrmica o licra (màniga llarga si sou molt fredolics)

Roba seca per l'hora de finalitzar l'activitat

Aigua i alguna cosa per sopar

Si porteu ulleres per fer l'activitat, cal que les porteu lligades

Si us maregeu amb facilitat, preneu-vos una Biodramina abans de començar

