

## Horari

09:00 – Trobada i inici de l'activitat  
09:00 – Explicació i pràctica de paleig fora l'aigua  
09:30 – Inici de l'excursió  
10:30 – Parada més sessió de ioga a la platja  
11:10 – Descans i piquem alguna cosa  
11:30 – Tornada amb la tècnica de navegació meditativa  
12:30 – Arribada al final del recorregut

\* 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 esportiva (màniga llarga si sou molt fredolics)  
Roba seca per l'hora de finalitzar l'activitat  
Aigua i alguna cosa lleugera per picar (entrepà, fruita, fruits secs, 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

