

SUNRISE MONA de PASCUA

Horari

06:15 – Trobada i inici de l'activitat (Port Esportiu de Tarragona)
 06:15 – Explicació i pràctica fora l'aigua
 06:45 – Inici de l'excursió
 07:15 – Sortida del sol
 08:15 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)
 10:00 – Arribada al final del recorregut

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

Punt de trobada



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

Cal portar

- Banyador i tovallola
- Gorra, barret o ulleres de sol
- Calçat que es pugui mullar (tipus Victoria, Crocs, xancles velcro, etc.)
- Samarreta 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 (tipus fruita o fruits secs)
- Si porteu ulleres per fer l'activitat, cal que les porteu lligades
- Si us maregeu amb facilitat, preneu-vos una Biodramina abans de començar

