

EXCURSIÓ GUIADA – SUNSET



Horari

19:30 – Trobada i inici de l'activitat
 19:30 – Explicació i pràctica fora l'aigua
 20:15 – Inici de l'excursió
 21:15 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)
 21:45 – 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](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 tèrmica 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 abans de començar

