

# Equipatge

## Per vestir-se:

1 muda diària: samarreta, pantalons i roba interior.

Bambes

## Per a la higiene personal:

Necesser amb sabó, xampú, raspall i pasta de dents, pinta.

1 tovallola mitjana

1 tovallola de dutxa

## Per dormir:

Pijama

Sac de dormir i/o llençol de sobre.

## Per a la piscina:

Banyador

Xanquetes lligades

Tovallola de bany

Crema protecció solar (mínim factor 20)

Gorra

## Altres:

Cantimplora

Llanterna

Protector labial

Repel·lent d'insectes

Raqueta i pilota de tennis taula (opcional)

Xandall

Bossa per la roba bruta

## Per als que entrenen a futbol o bàsquet:

Equipacions d'entrenament (mínim 3)

1 conjunt diari de roba interior

Botes de futbol tacs o multitacs (no alumini) o bambes de bàsquet (no belcro)

Tota la roba i accessoris han d'anar marcats.

No es pot portar:

Mòbil, diners i aparells electrònics tipus play o mp3

Aliments tipus fruits secs, llaminadures, etc. Tots menjarem el mateix a les hores determinades.