



Carrara, 19 Giugno 2019

Comunicato Ufficiale n.3 - Cosa portare da casa

- accappatoio
- asciugamani da bagno
- spazzolino, dentifricio, sapone e shampoo
- costumi
- cuffia da piscina
- telo da mare
- crema solare
- cappellino e/o bandana
- ciabatte e/o infradito
- t-shirt
- pantaloncini da allenamento personali
- ginocchiere
- scarpe da volley, da atletica-fitness e da passeggio
- cambio intimo
- una felpa + jeans
- beauty completo
- penna e blocknotes
- spray anti zanzare
- medicinali vari somministrati in caso di necessità solo dopo aver avvisato le famiglie
(*oki, moment ecc.. per il mal di testa vivin c, aspirina per il raffreddore, tachipirina per la febbre*)