



DATA: Diumenge, 28 d'octubre de 2018

HORA: De les 10.00 a les 13.00h

LLOC: Poliesportiu La Parellada
(c/ Mossén Pere Tarrés, 35)

SI ENCARA NO HAS FET LA TEVA INSCRIPCIÓ RECORDA QUE POTS FER-LA PER

INTERNET A: <https://sites.google.com/site/tinclous/inscripcions>

<http://www.sbesports.cat/esdeveniments/jornada-esport-inclusiu>

EN CAS QUE JA ESTIGUIS INSCRIT/A: **ENHORABONA!**

7 CONSELLS QUE HAS DE TENIR EN COMPTE

- UN** ARRIBA 1/2 HORA ABANS DE QUE COMENCI LA JORNADA PER PODER RECOLLIR LA MOTXILLA DE PARTICIPACIÓ I CONFIRMAR LA TEVA INSCRIPCIÓ AL PUNT D'INFORMACIÓ.
- DOS** SI ETS UNA PERSONA MENOR D'EDAT, HAURÀS DE VENIR ACOMPANYAT D'UNA PERSONA ADULTA.
- TRES** PORTA ROBA CÒMODA I CALÇAT ESPORTIU.
- QUATRE** FES UN ESMORZAR SA ABANS DE VENIR :
- PA, GALETES o CEREALS
 - LLET o IOGURT
 - FRUITA o SUC
- CINC** PORTA AIGUA PER HIDRATAR-TE DURANT LA JORNADA.
- SIS** EN CAS DE PLUJA, NOMÉS ES FARAN LES ACTIVITATS PROGRAMADES A L'INTERIOR DEL POLIESPORTIU.
- SET** I SOBRETOT, NO ET DEIXIS LES GANES DE PASSAR-T'HO BÉ, SERÀ UN BON PUNT DE TROBADA PER FER NOVES AMISTATS.

ESTEM CONNECTATS!