COSA METTERE IN VALIGIA – PIANCAVALLO

IN CAMPO

- Quanto utile al gioco - la divisa la consegniamo noi (potete acquistare un secondo kit)
- Scarpe da gioco
- Calze da gioco
- Borraccia
- Bustine di Sali minerali se lo ritenete opportuno
- Materassino yoga per preparazione atletica
- Pull up band per preparazione atletica (max 3 cm di larghezza)

FUORI DAL CAMPO

- Occhiali da sole
- K-way o giacca a vento leggera
- Magliette maniche corte e lunghe
- Felpa
- Pantaloncini corti e lunghi
- Tuta per stare in hotel
- Scarpe da ginnastica
- Ciabatte da doccia / per l'albergo
- Repellente anti-zanzare
- Asciugamani e accappatoio
- Asciugacapelli
- Sapone e shampoo
- Il necessario per l'igiene personale
- Sveglia / orologio da comodino
- Cerotti per vesciche (es. COMPEED)

……

È FATTO ASSOLUTO DIVIETO detenere:

- Bevande alcooliche
- Tabacco e sigarette elettroniche
- Videogiochi
- Coltellini (anche svizzeri) e accendini
- Medicine (se non assunte per curare patologie in corso e previo avviso all'organizzazione)

Si sconsiglia vivamente di portare:

- Ipod/Ipad/Tablet/cose di valore
- Go Pro e videocamere
- Capi di abbigliamento di valoree oggetti preziosi

Consigliamo di lasciare ai partecipanti un massimo di € 20.00 per eventuali spese extra durante il Camp (ad esempio il gelato, ecc) e di portare qualche gioco di carte ecc. che vorranno proporre ai loro compagni durante i momenti di relax.
Informiamo che la biancheria da letto sarà fornita dalla struttura. Portate i vostri asciugamani

info@nbabasketballschool.it