



CHECKLIST PARA TRAVESSIAS

ITEM	SEPARADO
Sunga / Maiô + reserva	
Óculos de Natação + reserva	
Toalha	
Roupa de Neoprene	
Camiseta da Equipe / Uniforme	
Protetor Solar	
Sandálias	
Água	
Biscoitos / Frutas	
Suplementos	
Touca da sorte	

Divirta-se e faça o seu melhor!