



# MATERIAL NECESSÁRIO

CHECK-LIST

## ROUPAS:

- TÊNIS** > mínimo 2 pares  
(um deles adequado para caminhada)
- CHINELOS**
- AGASALHOS**
- CALÇAS**
- T-SHIRTS E CAMISOLAS**
- ROUPA INTERIOR**
- TOALHA DE PRAIA E TOALHA DE BANHO**
- FATO DE BANHO**
- ROUPA PARA GALA**  
(Facultativo)

## HIGIENE:

- GEL BANHO**
- CHAMPÔ**
- PASTA E ESCOVA DE DENTES**

## MATERIAL EXTRA OBRIGATÓRIO:

- CANTIL PARA ÁGUA**
- MOCHILA EXTRA**
- SACO CAMA**

## IMPRESCINDÍVEL:

- BOA DISPOSIÇÃO E COMPANHEIRISMO :-)**

---

## CONSELHOS PRÁTICOS:

- Não levar roupas caras e objetos de valor alto.
- Podem levar num envelope identificado com o nome, dinheiro para fazer compras pessoais (gelados, etc), sendo que a quantia deverá estar mencionada no exterior do envelope.
- Não levar aparelhos eletrónicos (MP3, consolas, etc).
- Informamos igualmente que o telemóvel não poderá estar em uso aquando das atividades, para contacto com os utentes. Deverão fazê-lo nas horas das refeições ou seja, das 13:00 às 14:30 e das 19:30 às 21:00.
- **Em caso de urgência deverão contactar o número 916 564 998.**