

PICOS 2022

- **DÍA 1º PODEN LEVAR UN PEQUENO ALMORZO PARA TOMAR Á CHEGADA A CUDILLERO E MOI IMPORTANTE LEVAR O XANTAR PARA DESPOIS DA RUTA EN BICICLETA**
- **ROUPA E CALZADO DEPORTIVO CÒMODO**
- **DÚAS TOALLAS PARA O ASEO PERSONAL NO ALBERGUE**
- **UNHA MOCHILA PEQUENA-MEDIANA**
- **BAÑADOR, LICRA , TOALLA, CHANCLAS E TENIS VELLAS (DESCENSO DO RÍO)**
- **UN PAR DE TENIS OU ZAPATILLAS DEPORTIVAS PARA ENSUCIARSE E MOLLARSE (ESPELEOLOXÍA)..**
- **4 OU 5 BOLSAS DE LIXO PARA GARDAR A ROUPA E CALZADO SUCIO**
- **CHUBASQUEIRO E PARAUGAS PEQUENO POR SI CHOVE**
- **CREMA SOLAR E GORRA POR SI É NECESARIA**
- **OS QUE UTILIZEN LENTES (GAFAS) , SI É NECESARIO QUE AS LEVEN NAS ACTIVIDADES, MELLOR QUE MERQUEN UNHAS GOMAS FIXADORAS QUE SE COLOCAN NAS PATILLAS PARA EVITAR QUE SE PERDAN**
- **SI ALGÚN ALUMN@ ESTÁ A TOMAR MEDICACIÓN, TEN QUE TOMALA DURANTE A EXCURSIÓN, OU TEN ALGÚN PROBLEMA DE ALERXIA, ETC, TEN QUE COMUNICALO AOS PROFESORES**
- **FOTOCOPIA NA MESMA FOLLA DO DNI E TARXETA SANITARIA**
- **TELÉFONO DE CONTACTO DO INSTITUTO: MÓBIL: **641997384****

- **A SAIDA TERÁ LUGAR O *LUNS 9 ÁS 8:15 HORAS DA MAÑÁN* DIANTE DO COLEXIO. ROGAMOS PUNTUALIDADE.**

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ANXO FDEZ