



CHECKLIST VALIGIA MULTISPORT BISETTIMANALE

NOME E COGNOME _____

SIGLA IDENTIFICAZIONE BIANCHERIA (es. INIZIALI) _____

DESCRIZIONE	Q.TÀ CONSIGLIATA	Q.TÀ IN VALIGIA
☐ Pantaloni lunghi (di cui 1-2 con tasche laterali)	5-6 pz	_____
☐ Pantaloni corti	6-8 pz	_____
☐ Tuta da ginnastica (pantalone+felpa)	3-4 pz	_____
☐ Giacca termica leggera	1 pz	_____
☐ K-way	1 pz	_____
☐ Pantaloncino + t-shirt/canotta da allenamento	8-9 pz	_____
☐ T-shirt tempo libero	10-12 pz	_____
☐ Maglie manica lunga	4-5 pz	_____
☐ Pile	5-6 pz	_____
☐ Pigiama lungo	2 pz	_____
☐ Biancheria Intima (mutande, calze/calzini)	q.b.	_____
☐ Costumi da bagno	1 pz	_____
☐ Telo mare	1 pz	_____
☐ Accappatoio	1 pz	_____
☐ Scarpe da ginnastica*	2 pz	_____
☐ Scarponcino da trekking	1 pz	_____
☐ Ciabatte da piscina/doccia	1-2 pz	_____
☐ Cuffia per piscina	1 pz	_____
☐ Cappellino da sole	1-2 pz	_____
☐ Protezione solare 50+ e crema doposole	1+1 pz	_____
☐ Spray repellente per insetti	1 pz	_____
☐ Borraccia da 750ml o 1L	1 pz	_____



CHECKLIST VALIGIA MULTISPORT BISETTIMANALE

DESCRIZIONE	Q.TÀ CONSIGLIATA	Q.TÀ IN VALIGIA
☐ Zainetto per escursioni	1 pz	_____
☐ Occhiali da sole	1 pz	_____
☐ Beauty Case**	1 pz	_____
☐ Sacco a pelo per notte Adventure (se >10 anni)	1 pz	_____
☐ Tappetino tipo yoga per notte Adventure	1 pz	_____
☐ Guanti da lavoro (qualsiasi tipo)	1 pz	_____
☐ Torcia elettrica	1 pz	_____
☐ Fischietto	1 pz	_____
☐ Altri effetti inseriti in valigia		
☐		
☐		

*Un paio di scarpe **deve essere pulito**, per poter essere utilizzato durante gli allenamenti in palestra indoor.

**Il Beauty Case deve essere dotato di: dentifricio, spazzolino da denti, bagnoschiuma, shampoo, salviettine umidificate, spazzola/pettine, burro cacao.

INFO UTILI

Non è necessario portare il phon: la struttura ne è dotata e abbiamo anche noi degli apparecchi a disposizione dei bambini e ragazzi.

La lista che vedete è una lista *consigliata*: ciò significa che se ritenete opportuno che i vostri ragazzi abbiano bisogno di più o meno cose, siete liberi di aggiungere (consigliamo di non togliere, perché non è presente il servizio di lavanderia, che verrà attivato soltanto in caso di emergenza).

Se ci indicate cosa inserite in valigia, è più facile per noi aiutare i ragazzi a non perdere nulla.

Grazie mille per la collaborazione :)

Lo Staff Movillage