

Liste pour ta Valise

POUR MANGER

- Pique nique du vendredi
- Collations légères pour le samedi & dimanche (frigo dispo)

POUR PRATIQUER

- Pour le Yoga Aérien
 - Ton tapis de yoga
 - Leggings, t-shirts, brassières
 - Eviter les débardeurs & shorts pour le yoga aérien à cause des frottements!
- Pour le paddle :
 - Vêtements synthétiques (pas de coton)
 - Baskets pour le paddle
 - Un sweat

AUTRES INDISPENSABLES

- Indispensable petite laine
- Pyjama :)
- Vêtements de rechange
- Chargeur de téléphone
- Gourde
- Trousse de toilette : gel douche, brosse à dents
- Boules quies si tu as peur de ne pas bien dormir
- Carnet + stylo
- Un livre pour t'occuper pendant ton temps libre
- Tes baskets pour aller courir / te balader autour du lac
- Kway au cas où
- Jeux de sociétés
- Le solde du règlement