Cosa portare nel borsone Appia /Salario

Si Arriva in ritiro

- Tuta Sociale
- Polo Sociale

Materiale di Allenamento

- Paradenti
- Scarpe da atletica
- Scarpini tacchetti in metallo
- Scarpini tacchetto Plastica
- Antivento per chi ne fosse in possesso (lo troverete nel kit a settembre)

Biancheria e vestiario

- Calzoncini Uniforme per Partita
- Calzettoni Uniforme per Partita
- Cambio per 6 gg di allenamento (maglia, pantaloncini, calzettoni,)
- Cambio personale dopo allenamento
- 6 Paia di mutande
- 6 Paia di calzini

Pulizia e cura del corpo

- 1 Accappatoio
- 2 Asciugamani 1 piccolo 1 medio
- Sapone
- shampoo,
- doccia schiuma,
- Dentifricio,
- spazzolino da denti
- Deodorante
- Fazzoletti
- 1 busta di plastica per la biancheria sporca
- Ciabatte di gomma

Per la notte

- 1 completo di lenzuola e federa per letto singolo o sacco a pelo estivo

Varie

- Borraccia Personale
- 1 Zainetto