

## **TROUSSEAU STAGE DE NATATION LIGNANO**

- Casquette, Lunettes de soleil, Crème solaire, bafine, serviette de plage.
- Coupe-vent
- Baskets
- 2<sup>ème</sup> paire de chaussures
- Linge de corps
- Chaussettes
- T-Shirts
- Jeans ou pantalons
- Jogging
- Trousse de toilette (Brosse à dents / Dentifrice ; Peigne – Brosse à cheveux ; Savon & Shampoing ; serviette de toilette.

### **Matériel de Natation**

- T-Shirt du club
- Veste du club
- Gourde
- Maillots de bain (au moins 3 afin de changer) avec des croisements différents pour les filles.
- Bonnets de bain (au moins 2)
- Lunettes de natation 2 à 3 paires.
- Tuba frontal, petites plaquettes, Pull boy, Palmes, Serviette de bains (X3), Filet de rangement, élastique pour les chevilles.

Eviter les nombreuses sucreries !!!