

# Jornada de deportes Playa y Mar

El 6 de octubre hacemos una jornada de deportes en la Segunda playa del Sardinero.

Haremos deportes en la arena y también en el mar.

Habrà actividades toda la mañana.

Es un día para disfrutar con los amigos y conocer deportes nuevos.

Los deportes son:5

- 🌿 Fútbol
- 🌿 Voleibol playa
- 🌿 Palas
- 🌿 Ultimate
- 🌿 Petanca
- 🌿 Yoga
- 🌿 Pilates
- 🌿 Paseo por la playa
- 🌿 Surf
- 🌿 Paddle surf

## Plano de la segunda playa del Sardinero



- ① Entrada a la playa
- ② Voleibol, palas, ultimate, yoga y Pilates.
- ③ Fútbol y petanca
- ④ Surf y paddle surf
- ⑤ Restaurante Cormorán

## Horario de actividades

De 10:30 a 10:45	Acogida de participantes. Entrega de materiales.	
De 10:45 a 11:00	Presentación de la jornada.	
De 11:00 a 11:30	Paseo por playero y calentamiento	
De 11:30 a 13:30	Futbol	Voleibol
	Ultimate	Palas
	Petanca	Yoga
	Pilates	Surf
	Paddle surf	
De 13:30 a 14:00	Actividad de despedida	

🌿 Si llueve se hará la jornada otro día

¡Puedes venir con otras personas a pasarlo bien!

# Consejos para disfrutar del día

- Si hace sol lleva crema de sol y gorra.
- Recuerda beber agua.
- Lleva ropa cómoda.
- Acuérdate de llevar el bañador para las actividades en el agua.
- Tira la basura en los contenedores.
- Conoce y haz nuevos amigos.
- Cuida los materiales que uses.
- ¡Pásalo bien en la playa!
- Recibe información en la mesa de la entrada.

Este documento informativo es fácil de entender.



Si no sabes llegar usa este código QR

Documento creado por el Programa de Accesibilidad Cognitiva

## Jornada Deportes de Playa y Mar Plena inclusión Cantabria

*Sábado 6 de octubre a las 10:30 h.*

*Segunda Playa del Sardinero*

