

**PROGRAMA CURSO VELA ADAPTADA 2009
del 23 al 28 Octubre 2009**

VIERNES 23	18:00	Recepción de participantes
	20:30	Cena en el Hotel y Reunión de Participantes.
Sábado 24	9:00	Desayuno
	10:00	C.A.R
		Comida libre
	17:00	Fin actividad
		Descanso
	20:30	Cena en el hotel
Domingo 25	9:00	Desayuno
	10:00	C.A.R
		Comida
	17:00	Fin del Curso (curso fin de semana)
	20:30	Cena en el hotel
Lunes 26	9:00	Desayuno
	10:00	C.A.R
		Comida libre
	17:00	Fin actividad
	20:30	Cena en el Hotel
Martes 27	9:00	Desayuno
	10:00	C.A.R
		Comida libre
	17:00	Fin actividad
	20:30	Cena en el Hotel
Miércoles 28	9:00	Desayuno
	10:00	C.A.R
		Comida
	17:00	Fin del Curso

NORMAS Y RECOMENDACIONES

DATOS DE INTERÉS

HOTEL: **Costa Los Narejos**
Avenida de Los Narejos, s/n. Los Narejos – Los Alcázares (Murcia)
Tlf: 968 58 39 80

RECOMENDACIONES

Ropa para agua: Importante tener en cuenta que no siempre navegaremos con sol así que debemos ir preparados con: Chubasquero, ropa de Abrigo, zapatillas viejas o Escarpines, Ropa de cambio, toalla...
Con sol: bañador, bermudas, gafas de sol, gorra, crema protectora, Zapatillas viejas o escarpines.