



VOLTO AS AULAS, QUE TEÑO QUE FACER?

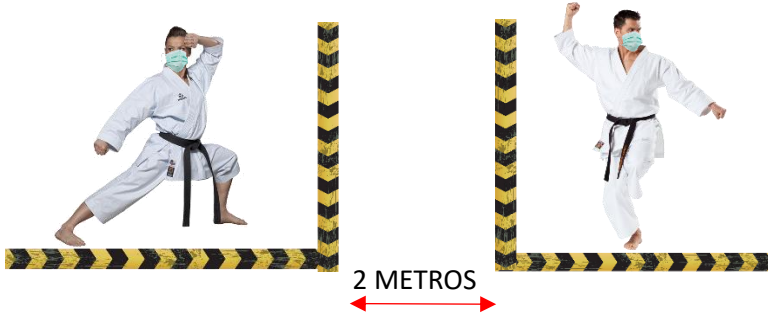
1. PREPÁRATE NA CASA, NON OLVIDES A TÚA TOALLA E A TÚA BOTELLA DE AUGA



2. CANDO CHEGUES AO CLUBE CAMBIA O CALZADO, BOTA XEL E PON OS GUANTES E A MASCARILLA



3. DESFRUTAMOS DO ENTRENAMENTO NA NOSA ZONA, NON TOCAMOS A NINGUÉN.



4. AO REMATAR A AULA RECOLLEMOS, SAUDAMOS E AGARDAMOS A QUE POIDAMOS SAIR



5. AO REMATAR LIMPAMOS AS MANS CO XEL, CAMBIAMOS O CALZADO E MARCHAMOS FELICES

