



Unione Gruppi Jiu Jitsu A.S.D. C.F.F.S. Jiu Jitsu Cogoleto

Oggetto: Elenco cose da portare JJ Outdoor

Oltre a effetti personali per l'igiene e cambio vestiario è opportuno portare con se:

- Scarpe da ginnastica
- Zainetto
- Borraccia
- Cappellino
- Crema protettiva solare
- Spray Antizanzare
- 1 rotolo di carta igienica
- Sacco a pelo (preferibile) o lenzuola
- Costume
- Keikogi

Cordialmente

Unione Gruppi Jiu Jitsu