

### Πληροφορίες

Γραφεία ΛΟΙΙΑΘ: Δεξιός Λιμενοβραχίονας Μυτιλήνης

Τ.Θ. 57, 81100 Μυτιλήνη

Τηλ./ Fax: 22510 - 20204

Κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 19:30 - 22:30

Κώστας Αθηνιώτης: 6978 893703

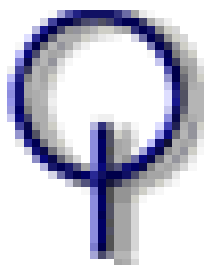


# ΛΟΙΙΑΘ

**Οδηγίες προς ναυτιλλομένους**

Μαθήματα Ιστιοπλοΐας Τριγώνου  
Παιδικό Τμήμα

Καλοκαίρι 2011



### **Optimist Class**

#### **Γενικές οδηγίες**

Φτάνω στον Όμιλο για την προπόνησή μου τουλάχιστον 20 λεπτά νωρίτερα.

Υπακούω στους προπονητές μου.

Σέβομαι και βοηθάω τους συναθλητές μου.

#### **Τι θα φοράω στην προπόνηση**

- Άνετα και δροσερά ρούχα (μαγιό, T-shirt, σορτσάκι)
- Παπούτσια αθλητικά παλιά (όχι σαγιονάρες)
- Καπέλο
- Αντηλιακό
- Γυαλιά ηλίου



### **Laser Class**

#### **Τι θα έχω μαζί μου στην προπόνηση**

- Νερό
- Σάντουιτς
- Δεύτερα ρούχα και παπούτσια
- Πτεσέτα
- Σακούλες για τα βρεγμένα ρούχα