

COSA METTERE IN VALIGIA

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

- Tuta da sci o Giacca Sci + Pantalone
- Tuta termica (maglia + leggings o calzamaglia termica)
- N. 3 Calze sci
- Pile (o maglione da indossare sopra la termica)
- Sottocasco da sci oppure passamontagna oppure cappello di lana
- Guanti da sci
- Maschera da sci oppure occhiali da sole
- Scarponcini dopo sci

ABBIGLIAMENTO

- Cappello o Paraorecchie
- Sciarpa o scaldacollo
- Giacca invernale (o è possibile usare la giacca da sci)
- 2 maglioni
- 5 magliette/camicie
- Tuta da ginnastica
- 2 pantaloni
- 1 Pigiama
- 5 maglietta intima
- 5 mutande
- 5 calzini
- 1 paio di scarpe da ginnastica
- Ciabatte o calze antiscivolo

IGIENE PERSONALE

- Spazzolino
- Dentifricio
- Shampoo e Bagnoschiuma
- Spazzola capelli oppure pettine
- 1 Accappatoio
- 1 set asciugamani viso/bidet
- Ciabatte in gomma per la doccia



**CASSA EDILE DI MILANO,
LODI, MONZA E BRIANZA**

Ente bilaterale costituito da Assimpredil Ance
FENEALUIL, FILCA CISL, FILLEA CGIL

Tutto il materiale deve essere opportunamente personalizzato
con il cognome e nome così da evitare scambi.

N.B. In *rosso* sono segnalati i capi strettamente *indispensabili*, mentre le altre
voci sono consigliate.