

Recommendations for swimming activity:

- One piece swimsuit.
- Goggles, cap and towel.
- Wear sunscreen. (apply the lotion 10 minutes before the start of the class)
- Sandals
- Optional fins and paddles (intermediate and advanced groups)

Recomendaciones para clases de natación:

- Traje de baño completo.
- Goggles, gorra y toalla.
- Usar protector solar. (aplicar el protector 10 minutos antes de la clase)
- Sandalias
- Opcional aletas y paletas (grupos intermedio y avanzados)