

O QUE LEVAR

(ChekList)



Caminhada Aparecida
do Amarildo

- ☐ Capa de chuva.
- ☐ Lanterna.
- ☐ Protetor solar.
- ☐ Óculos de Sol
- ☐ Boné.
- ☐ Cobertor pequeno ou saco de dormir.
- ☐ Manteiga de cacau p/ passar nos pés.
- ☐ Tênis confortável.
- ☐ 02 pares de meias.
- ☐ 02 garrafas de água.
- ☐ Remédio p/ dor.
- ☐ Pomada para assadura

DICAS E OPÇÕES

Analgésico, pomadas ou aerosol p/ dor muscular.

Papel higiênico

Guloseimas (Frutas, Chocolate, salgadinho, refrigerante),etc...

01 Gatorade,

Toalha de rosto.

Lanterna

Colete Refletivo

PRECAUÇÕES - CUIDADO.

Cuidado com o peso da Mochila (Levar somente o necessário)

Uso de Celular na Dutra.

Não levar muito dinheiro.

Relógios, etc...

Evitar levar itens que possam chamar atenção.

CAMINHAR SEMPRE EM GRUPOS DE NO MINIMO 05 PESSOAS.

Bênção de envio 20h30. (Av. José Francisco Marcondes, 441

Jardim São Vicente, São José dos Campos - SP 12224-350)

Saída da Basílica em direção ao ônibus, logo após a missa das 9hs.

Obs. O ônibus não faz paradas vai direto p/ V. Terezinha.

Nossa Senhora Aparecida rogai por nós!