



Lo que más te gusta del verano

Escudos

¡Qué gozada!... agua, sol, excursiones al aire libre en familia. ¡Que viva el verano!.

Nos habéis escrito que lo que mas os gusta del verano es estar más tiempo con vuestros padres, dar paseos, hacer excursiones y viajes.

¿Has estado en el Club Náutico el Rasillo? En cualquier caso, vale la pena repetir y pasar un día de baño y bicicletas de agua e ir de paseo por Ortigosa. Prepara la visita con la web www.nauticoelrasillo.com. Hay días de eventos a los que podéis ir, pero cualquier día de verano es ideal.

15 Junio

Traineras 7ª Bandera de La Rioja

27 Julio

Travesía a nado

3 Agosto

Windsurf. 3ª Regata Alta Río

17 Agosto

Vela. 4ª Regata desafío Alta Río

¿Te apetece hacer recorridos por las vías verdes en bici o ir de picnic a las áreas recreativas? Hay guías en la oficina de turismo y puedes buscar información en www.larioja.org

Si tienes cualquier duda sobre los horarios o quieres más ideas consulta con tus padres la web www.lariojaturismo.com que tiene montones de ideas para un fin de semana perfecto.

Al igual que los caballeros usaban escudos para defenderse de las agresiones nuestra piel también lo necesita, su escudo son las cremas de protección solar. Recuerda: pon **un buen escudo a tu piel.**

La protección de las cremas solares actúa 30 minutos después de ponerse, dura de 2 a 3 horas y debe volver a ponerse si la pierdes con el agua o el sudor.

8

... y ¡bebe mucha agua!

