

Bolsa del gimnasio



Ropa de entrenamiento

- ◯ camiseta técnica
- ◯ pantalón o mallas deportivas
- ◯ ropa interior deportiva
- ◯ sujetador deportivo
- ◯ calcetines deportivos
- ◯ sudadera ligera

Calzado y accesorios

- ◯ zapatillas de entrenamiento
- ◯ chanclas para la ducha
- ◯ bolsa para el calzado
- ◯ muñequeras
- ◯ cinta para el pelo
- ◯ guantes de gimnasio

Higiene y ducha

- ◯ toalla pequeña
- ◯ toalla de ducha
- ◯ gel de ducha
- ◯ champú
- ◯ desodorante
- ◯ peine o cepillo
- ◯ crema hidratante
- ◯ bolsa de aseo
- ◯ bolsa para ropa mojada

Hidratación y comida

- ◯ botella de agua
- ◯ bebida isotónica
- ◯ agitador para batidos
- ◯ fruta
- ◯ barrita de cereales
- ◯ frutos secos

Material y organización

- ◯ candado para la taquilla
- ◯ auriculares
- ◯ móvil y cargador
- ◯ tarjeta o abono
- ◯ cuaderno de entrenamiento
- ◯ esterilla propia
- ◯ banda elástica

Extras y bolsa

- ◯ mochila o bolsa deportiva
- ◯ llaves y cartera
- ◯ tiritas
- ◯ ropa limpia para después

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play