



TRILHAS DO RIO DE JANEIRO

MORRO DA COCANHA - DOMINGO - 31/10

NÍVEL: Moderado - Obstáculos Naturais

1º PONTO DE ENCONTRO:

Praça São Francisco Xavier (Metrô) - 12h30

2º PONTO DE ENCONTRO:

Estacionamento da Cascatinha - Dentro da Floresta da Tijuca - 13h00

O QUE LEVAR: (sugestões):

- > Lanterna
- > Mochila de tamanho suficiente para seus pertences;
- > 1,5 litros de bebidas - Isotônicos, água, suco;
- > Calçado para caminhada;
- > Repelente e protetor solar;
- > Kit de Primeiros Socorros;
- > Saco de lixo;
- > Barras de cereal, biscoitos, sanduíches;
- > Óculos escuros, chapéu ou boné;
- > Caixa de Bis LIMÃO.

VALOR: R\$20,00 - Efetuar pagamento no Ponto de Encontro

----> Atenção esses **HORÁRIOS SÃO DE SAÍDA**, portanto cheguem antes.

----> Antes de se fazer qualquer **ATIVIDADE FÍSICA** é de extrema importância passar por uma **AVALIAÇÃO MÉDICA**.

----> Venha participar de nossas caminhadas com o tempo livre, para aproveitar o máximo o que a natureza lhe proporciona.

Mantenha as trilhas limpas. Nós apoiamos essa idéia.

MARCOS RABELLO PAZ

GUIA DE TURISMO

(21) 9723-8990

SYLVIO CASTRO

GUIA DE TURISMO

(21) 9721-7135