**Inbjudan till träningsläger**

**När?** Fredag den 12 april kl 16:30 till lördag 14 april ca kl 15:30. Samling vid Häradsvallen.

**Program**: 12 april

* + - * + 16.30-18.00 fotbollsträning Häradsvallen
				+ 18.15-ca 19.00 Yoga på Häradsvallen
				+ Ca 20.00- middag på Skärlagsvallen. Var och en betalar för pizza eller sushi. Meddela Peo på messanger vad ni vill äta innan fredag kl 13.00 så beställer vi.
				+ Kväll – tävlingar och umgänge på Skärlagsvallen

 13 april

* + - * + 8.00 - frukost
				+ 9.00 – 10.30 Gåfotboll / Teori med Tommy
				+ 10.30 – 12.00 föreläsning kost inkl lunch - Ella Jansson Sörmlandsidrotten. Vi lagar lunch tillsammans med Ella.
				+ 12.30 Samling inför match, Häradsvallen
				+ 13.30 Träningsmatch mot Gnesta, Häradsvallen

**Boende:**  I stugor på Skärlagsvallen.

**Medtag:** Yogamatta

 Sängkläder

Träningskläder för både fotboll och yoga. Bra om yogakläderna är på under fotbollskläderna på fredagsträningen. Inga inneskor behövs, yoga gör vi barfota.

 Hygienartiklar

**Mat:** Fredag: Middag på Skärlagsvallen m kvällsfika. Lördag: Frukost i klubbstugan, lunch tillsammans med Ella Jansson innan matchen mot Bissarna.

**Frågor:** Till Maria Rydholm via messanger, mail eller telefon. Tele: 070-946 38 74, mail: maria.rydholm@telge.se

**Deltagaravgift:** Var och en betalar middagen på fredagskvällen (swish till Peo Rydholm), övriga utgifter tas från lagkassan.

**Övrigt:** Det går bra att lämna av packning mm på Skärlagsvallen under fredagskvällen. Det kommer att finnas möjlighet för transport av packning mellan Skärlagsvallen och Häradsvallen, men det vore bra om det mesta kan lämnas direkt på Skärlagsvallen.

 Packning hämtas på Skärlagsvallen innan kl 12.00 på lördag. 1 förälder per stuga synar av stugan så att tjejerna har städat iordning snyggt efter sig. Bra om ni föräldrar kan hjälpa till att städa undan i klubbstugan efter lunchen, om det skulle bli stressigt för tjejerna att komma iväg till matchen.

 Ev allergier meddelas till Maria.

Skjutshjälp behövs på fredagen efter yogan från Häradsvallen till Skärlagsvallen samt lördagen från Skärlagsvallen till Häradsvallen.

Välkomna!

Peo, Jonas, Markus, Raffe och Maria