



Inbjudan till träningsläger

När? Fredag den 13 april kl 16:30 till lördag 14 april ca kl 14:00.
Samling vid Häradsvallen.

Program: 13 april

- o 16.30-18.00 fotbollsträning Häradsvallen
- o 18.00- löpning till Skärlagsvallen
- o 19.00- middag
- o Kväll - umgänge i stugor och klubbstuga

14 april

- o 8.00 - 9.00 morgonyoga Skärlagsvallen
- o 9.00 - frukost
- o 10.00 -10.30 samling/teori
- o 10.30 - avfärd mot Enhörna
- o 12.00 träningsmatch mot Enhörna

Boende: I stugor på Skärlagsvallen.

Medtag: Löparskor till Häradsvallen på fredagen.

Sängkläder

Träningskläder för både fotboll, löpning och yoga

Hygienartiklar

Matchkläder

Yogamatta

Mat: Fredag: Middag på Skärlagsvallen m kvällsfika och mys.

Lördag: Frukost i klubbstugan, frukt/macka innan avfärd till Enhörna.



- Frågor:** Till Maria Rydholm via messenger, mail eller telefon. Tele: 070-2281272, mail: maria.rydholm@trosa.se
- Deltagaravgift:** 100 kr sätts in på lagets konto 8327-9, 934 923 836-1
- Övrigt:** Kvällen styr ni rätt mycket över själva. Kom gärna med egna idéer eller ta med spel.
- Det går bra att lämna av packning mm på Skärlagsvallen under fredagkvällen. 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 ca 10.30 på lördag. Tacksam om några föräldrar kan städa på Skärlagsvallen efter att tjejerna åkt till Enhörna. Meddela Maria om ni har möjlighet att hjälpa till.
- Ev allergier meddelas till Maria.

Välkomna!

Peo, Jonas, Markus, Raffé och Maria