



## Information till föräldrar inför MBKs Juniorläger 2019.

Se även: [www.mjolbybudo.se](http://www.mjolbybudo.se)

Då var det dags för sommarläger igen! Lägre börjar lördagen den **8/6 kl.10.00** och vi slutar på söndagen den **9/6 ca kl.17.00**. Ett mer detaljerat schema kommer att finnas i dojo. Lägeravgiften **450 kr** betalas vid lägre start. Avgiften inkluderar träning, transporter, kost och logi för båda dagarna. Lägre avslutas med gradering för de som vill, graderingsavgift tillkommer då med **100:-**

**OBS!! Åldersgräns, deltagare måste fylla minst 9år detta år.**

Vi kommer att ha vår utgångspunkt i dojo, men träningen kommer att bedrivas utomhus. Vi kommer även att ta oss upp till Skogssjön för att träna där. Detta medför att vi kanske inte alltid är anträffbara i dojo. Mobilnr till tränarna; Mats 073 644 78 31, Johannes 070 399 90 16. kommer även att sättas upp på dörren.

Vi sover i dojo och där finns instruktörer till hands hela tiden. Under lägre serveras ett antal måltider. (Lör: lunch, mellanmål, middag. Sön: frukost, lunch, mellanmål) så matsäck behövs inte. Alla barn behöver en vattenflaska som de kan ta med sig vid måltider och när vi är ute, speciellt viktigt om det är varmt!!!!

**OBS!**

I dojo finns anmälningsslappen till lägre, se till att det finns ett telefonnummer på lappen där vi kan nå er under lägre, om det skulle behövas.

**Vi behöver info om barn som inte är simkunniga och vi vill också veta om något barn behöver speciell medicin, är allergisk mot något eller något liknande.**

Barn med matallergi: maila Mats; [info@mindyourlife.se](mailto:info@mindyourlife.se), om ni inte kan äta maten får ni skicka med egen mat och då reduceras lägeravgiften med 100:-.



**Materiel som Skall medtagas: OBS, Namnmärk Allt!**

- Gi och bälte (alt. vanliga träningskläder)
- En keps (om det är stark sol)
- Vattenflaska
- Handduk
- Duschtvål
- Sovsäck (liggunderlag.)
- Tandborste tandkräm.
- Ev. mediciner (allergi, myggmedel)
- Badkläder
- Fritidskläder (varma), ombytesmöjlighet.
- T-shirt
- Löparskor + extra strumpor **OBS! riktiga gympa/löpskor.**
- Glatt humör!

**Vi ses i dojo!**

**Mer info, Mats** (Tel; 073 644 78 31, [info@mindyourlife.se](mailto:info@mindyourlife.se))