

HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSKOLE

Ukeplan vår 2012. Gruppe 4 - barn født 2005 og 2006

Treningstid: Onsdag kl. 18.00-18.50. Instruktører: Astrid og Elin

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
2	11.1	Aktivitet i gymsal	Låby	18:00-18:50	
3	18.1	Ski/Aking	Låby	18:00-18:50	Beskjed om evt. alt. aktivitet ved snømangel sendes på epost
4	25.1	Aktivitet i gymsal: Fridans	Låby	18:00-18:50	
5	1.2	Refleksløype	Venås	18:00-18:50	Ta med lykt og drikke. Ta på klær etter været og godt skotøy. Vi stiller med litt bål-mat. Foreldre bør være med og må ta med egen lykt.
6	8.2	Ski/Aking	Festningen	18:00-18:50	Beskjed om evt. alt. aktivitet ved snømangel sendes på epost
7	15.2	Aktivitet i gymsal	Låby	18:00-18:50	
8	22.2	Vinterferie			
9	29.2	Ski/Aking	Festningen	18:00-18:50	Beskjed om evt. alt. aktivitet ved snømangel sendes på epost
9	Søndag 4.3.	Svømming	Remmen	11.00-12.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne!
10	7.3	Aktivitet i gymsal	Låby	18:00-18:50	
11	14.3	Ski/Aking	Festningen	18:00-18:50	Beskjed om evt. alt. aktivitet ved snømangel sendes på epost
12	21.3	Aktivitet i gymsal	Låby	18:00-18:50	
13	28.3	Aktivitet i gymsal	Låby	18:00-18:50	
14	4.4.	Påskeferie			
15	11.4	På oppdagelsesferd høyt og lavt	Eskeviken	18:00-18:50	Oppmøte og parkering på parkeringsplassen til Eskeviksletta 9. Det er få plasser, så samkjøring anbefales.
16	18.4	Aktivitetsløype Ertehytta	Ertehytta	18:00-18:50	Møt opp ved Ertehytta, bommen vil bli låst opp.
17	25.4	Orientering	Festningen	18:00-18:50	
18	Tirsdag 1.5.	Høiåsdagen, aktiviteter for hele familien	Høiås	fra ca. kl. 11	Se HA og www.haldensk.no for nærmere informasjon.
18	2.5	Sykling	Festningen	18:00-18:50	Oppmøte ved Festningskroa
19	9.5	FELLES AVSLUTNING	Høiås	17.30-19.30	Felles avslutning for hele familien og for alle partier på idrettsskolen.

Velkommen til Idrettsskolen 2011/2012 - vi håper dere får et morsomt og lærerrikt år!

Fint om dere husker følgende:

- Vi tar forbehold om endringer i programmet dersom noe uforutsett skulle oppstå. **Info sendes per e-post.** Vennligst sjekk med instruktør at vi har registrert riktig adresse. Endringer sendes til barneidrett@haldensk.no.
- Vær oppmerksom på at vi skal være forskjellige steder og forskjellige tider enkelte ganger.
- Vi vil være ute hver gang etter påskeferien samt noen ganger før – i all slags vær! Ta på barna lette klær/sko. Hvis det regner, ta på noe varmt inn på kroppen (ull/super) og vann/vind avstøtende utenpå.

Aktivitet i gymsal

I disse timene kommer vi til å gjøre mange forskjellige aktiviteter, alt fra leker til spesifikke øvelser innenfor forskjellige idretter. Det er mye løping og aktivitet med ball, og derfor **viktig med gode innesko!**

Svømming

Vi har leid bassenget på Remmen søndag 4. mars fra kl 11.00 til 12.00. Dere er velkommen sammen med familien! Vi stiller med to personer med gyldig livredningsprøve, men alle barn må ha med seg foreldre/foresatte som selv har ansvaret for å passe på egne barn. For ikke å ha for mange personer i vannet samtidig, har vi delt inn i to puljer. Sjekk planen!

Skøyter

Vi kommer til å forsøke å få leid Ishallen. Vi ønsker i tilfelle å invitere hele familien. Ta med skøyter og hjelm hvis dere har. Ellers er det mulig å låne utstyr i Ishallen. Også her må alle barn ha med seg foreldre/foresatte som selv har ansvaret for å passe på egne barn.

Høiåsdagen:

Søndag 1. mai arrangerer Halden Skiklubb Høiåsdagen fra ca. kl. 11.00. Her er det mulighet for natursti opp til Høiås, flere forskjellige aktiviteter oppe på tunet, salg av mat med mer. For nærmere informasjon følg med i HA og på Halden Skiklubs hjemmeside i dagene før arrangementet for mer informasjon.

Avslutning på Høiås

Onsdag 9.mai er det avslutning for idrettsskolen 2011/ 2012 på Høiås. Forskjellige aktiviteter, litt mat og premie til alle som har deltatt. Hele familien er velkommen.

Vi ønsker velkommen til et nytt og spennende halvår på idrettsskolen. Ikke nøl med å gi tilbakemelding, både ris og ros. Ta kontakt dersom dere lurer på noe.

Instruktører: Astrid Nordbrøden
Elin K. Ajer Andreassen

Tel.: 97082247
Tel.: 94783400

E-post: astrid_hn@hotmail.com
E-post: elinkaan@hiof.no

Finn mer info om Halden skiklubb på: www.haldensk.no



Halden Skiklubb - Barneidrettsgruppe

