

HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSSKOLE

Ukeplan vår 2016. Gruppe 1 - Født 2011

Treningstid: Mandag kl. 17:00-17:50 Instruktører: Margrethe og Astrid

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
1	04.01	Aktivitet i gymsal	Låby	17:00-17:50	
2	11.01	UTE: Ski	Tistedal kunstsnøanlegg	17:00-17:50	Ta med ski. Vi satser på at snøen kommer! Følg med på mail i tilfelle snømangel.
3	18.01	Aktivitet i gymsal	Låby	17:00-17:50	
4	25.01	UTE: Aking	Festningen	17:00-17:50	Møt opp ved festningskroa. Vi satser på at det blir snø. Følg med på mail i tilfelle snømangel.
5	01.02	Aktivitet i gymsal	Låby	17:00-17:50	
6	08.02	Aktivitet i gymsal	Låby	17:00-17:50	
7	15.02	UTE: Mørke-/skogaktivitet	Venås	17:00-17:50	Møt opp ved Venåshytta. Vi har noen få lykter til utlån. Ta gjerne med lykt selv.
8	22.02	Vinterferie			
9	29.02	Aktivitet i gymsal	Låby	17:00-17:50	
10	07.03	UTE: Orientering	Låby	17:00-17:50	
10	Søn 13.03	Skogstur			For hele familien. Hold av dagen. Nærmere info. kommer på mail senere.
11	14.03	Aktivitet i gymsal	Låby	17:00-17:50	
12	21.03	Påskeferie			
13	28.03	Påskeferie			
14	04.04	UTE: Orientering	Rødsparken	17:00-17:50	Oppmøte ved Fjøskafeen.
15	11.04	UTE: Ballek i skolegården	Låby	17:00-17:50	
16	18.04	UTE: Mesternes fetter	Bjørklundskogen	17:00-17:50	Møt opp ved Bjørklund barnhage.
17	25.04	UTE: Uteaktivitet på Høiås	Høiås	17:00-17:50	Oppmøte ved Høiåshytta. Bommen står åpen.
17	Søndag 01.05	Høiåsdagen, aktiviteter for hele familien	Høiås	Fra ca. kl.11	Se HA og www.haldensk.no for nærmere informasjon.
18	02.05	UTE: Sykling	Festningen	17:00-17:50	Ta med sykkel og sykkelhjelm, oppmøte v. Festningskroa.
19	11.05	FELLES AVSLUTNING	Høiås	17:30 – 19:30	Felles avslutning for hele familien og for alle partier på idrettsskolen.

Velkommen til Idrettsskolen 2015/2016 - vi håper dere får et morsomt og lærerikt 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 mye ute etter påskeferien og 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!**

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 Skiklubbs hjemmeside i dagene før arrangementet.

Avslutning på Høiås

Onsdag 11. mai er det avslutning for idrettsskolen 2015/2016 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 Næss Bjørgul**
Margrethe Hellerud

Tlf.: 95943722
Tel.: 41351766

E-post: astrid.bjo@gmail.com
E-post: margrethehellerud@hotmail.com

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

**Halden Skiklubb -
Barneidrettsgruppe**

