

# HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSSKOLE

Ukeplan vår 2010. Gruppe født 2003 og 2004

Treningstid: Mandag kl. 17:45-18:35. Instruktører: Heidi og Lene.

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
1	4.1	Aktivitet i gymsal	Låby	17.45-18.35	
2	11.1	Aktivitet i gymsal	Låby	17.45-18.35	
3	18.1	Aktivitet i gymsal	Låby	17.45-18.35	
4	25.1	UTE: Nattorientering	Låby	17.45-18.35	Ta på klær etter været og godt skotøy. Vi stiller med hodelykter. Foreldre bør være med og må ta med egen lykt.
5	1.2.	Aktivitet i gymsal	Låby	17.45-18.35	
6	8.2.	UTE: Refleksløype i skogen	Stenrød	17.45-18.35	Møt opp ved lekeplass/sandvolley-bane i Diamantveien. Ta med drikke og godt skotøy. Vi stiller med hodelykter og litt bål-mat. (Obs! Lite parkeringsplass, prøv samkjøring.) Foreldre bør være med og må ta med egen lykt.
7	15.2	Aktivitet i gymsal	Låby	17.45-18.35	
8	22.2.	Vinterferie			
9	1.3.	Aktivitet i gymsal	Låby	17.45-18.35	
9	Søndag 7.3.	Svømming	Remmen	12.00-13.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne! Mandagsgruppene bruker tiden fra kl. 12-13, onsdagsgruppene fra kl. 13-14.
10	8.3.	Aktivitet i gymsal	Låby	17.45-18.35	
11	15.3.	Aktivitet i gymsal	Låby	17.45-18.35	
12	22.3.	Aktivitet i gymsal	Låby	17.45-18.35	
13	29.3.	Påskeferie			
14	5.4.	Påskeferie			
15	12.4.	Friidrett	Halden Stadion	17.45-18.35	Oppmøte på Halden Stadion. Ta på klær etter været og godt skotøy.
16	19.4.	Orientering	Festningen	17.45-18.35	Oppmøte ved øvre parkeringsplass på Festningen. Ta på klær etter været og godt skotøy.
17	26.4	Natursti/Hinderløype	Venås-hytta	17.45-18.35	Oppmøte på parkeringen nedenfor Venås-hytta. Ta på klær etter været og godt skotøy.
18	Onsdag 5.5	FELLES AVSLUTNING	Høiås	17.30-19.30	Felles avslutning for hele familien og for alle partier på idrettsskolen.
18	Lørdag 8.5.	Høiås dagen, aktiviteter for hele familien	Høiås	fra ca. kl. 13	Se HA og <a href="http://www.haldensk.no">www.haldensk.no</a> for nærmere informasjon.

## Velkommen til Idrettsskolen 2009/2010 - 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 pr. e-post.** Vennligst sjekk med instruktør at vi har registrert riktig adresse. Endringer sendes til [barneidrett@haldensk.no](mailto:barneidrett@haldensk.no).
- Vær oppmerksom på at vi skal være forskjellige steder og forskjellige tider enkelte ganger.
- Vi vil være ute frem til høstferien og noen ganger senere – 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 7.3. fra kl 12.00 til 14.00. 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 ansvar for å passe på egne barn. For ikke å ha for mange personer i vannet samtidig, bruker mandagsgruppene tiden fra kl. 12-13, onsdagsgruppene fra kl. 13-14.

### Skøyter

Vi planlegger å leie ishallen noen timer en søndag i februar. Tidspunkt fastsettes når ishallen åpner.

### Avslutning på Høiås

Onsdag 5.5. er det avslutning for idrettsskolen 2009/ 2010 på Høiås. Forskjellige aktiviteter, litt mat og premie til alle som har deltatt. Hele familien er velkommen.

### Høiås dagen:

Lørdag 8. mai arrangerer Halden Skiklubb Høiås dagen fra ca. kl. 13.00. 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.

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: Heidi Eriksen  
Lene Larsen

Tel.: 90 59 64 48  
Tel.: 41 44 49 44

E-post: [p-chrier@online.no](mailto:p-chrier@online.no)  
E-post: [lela09@handelsbanken.no](mailto:lela09@handelsbanken.no)

Finne mer info om Halden skiklubb på: [www.haldensk.no](http://www.haldensk.no)

## Halden Skiklubb - Barneidrettsgruppe