

HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSKOLE

Ukeplan vår 2010. Gruppe født 2002, 2003 (2.klasse og 1.klasse)

Treningstid: Onsdag kl. 18.00-18.50. Instruktører: Gry og Maiken

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
1	6.1	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
2	13.1	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
3	20.1	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
4	27.1	UTE: Nattorientering	Låby	18.00-18.50	Ta på klær etter været og godt skotøy. Vi stiller med hodelykter. Foreldre bør være med og må ta med egen lykt.
5	3.2	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
6	10.2	UTE: Refleksløype i skogen	Stenrød	16.45-17.35	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	17.2	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
8	24..	Vinterferie			
9	3.3	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
9	Søndag 7.3	Svømming	Remmen	13.00-14.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne! Mandagsgruppene bruker tiden fra kl. 12-13, onsdagsgruppene fra kl. 13-14.
10	10.3	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
11	17.3	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
12	24.3	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
13	31.3	Påskeferie			
14	7.4	Uteaktivitet	Rødsparken	18.00-18.50	Oppmøte ved Fjøskafeen. Ta på klær etter været og godt skotøy.
15	14.4	Friidrett	Halden Stadion	18.00-18.50	Oppmøte på Halden Stadion. Ta på klær etter været og godt skotøy.
16	21.4.	Orientering	Festningen	18.00-18.50	Oppmøte ved øvre parkeringsplass på Festningen. Ta på klær etter været og godt skotøy.
17	28.4	Natursti/Hinderløype	Venås-hytta	18.00-18.50	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.	Høiåsdagen, aktiviteter for hele familien	Høiås	fra ca. kl. 13	Se HA og www.haldensk.no 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 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 etter påskeferien og noen ganger tidligere – 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 ansvaret for å passe på egne barn. For å ikke 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.

Høiåsdagen:

Lørdag 8. mai arrangerer Halden Skiklubb Høiåsdagen 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 Skiklubb's 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: Gry Emilie Granstedt
Maiken Norsted Kildebo

Tel.: 90270575
Tel.: 95018990

E-post: orienteringslopern94@hotmail.com
E-post: maiken_nk93@hotmail.com

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

Halden Skiklubb - Barneidrettsgruppe