

Idrettsfritidsordningen

Mjøndalen IF



Aktivitetsplan

Uke 5-6

Uke 5				Mat
Man	Skøyter Vassenga	Ski Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Brød
Tirs	Ryddehjelpen Håndballhallen	Memorystafett Håndballhallen	Fitnessfotball Håndballhallen	Kjøttboller m/potetmos
Ons	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Brød
Tors	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Fiskepinner
Fre	Skøyter Vassenga	Ski Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Brød

Uke 6				Mat
Man	Skøyter Vassenga	Ski Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Brød
Tirs	Ryddehjelpen Håndballhallen	Memorystafett Håndballhallen	Fitnessfotball Håndballhallen	Brød
Ons	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Ostesmørbrød
Tors	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Brød
Fre	Skøyter Vassenga	Ski Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Grillpølser

UTSTYR: Vi anbefaler at ungene har gymsko liggende på IFO som de kan bruke på MIF huset og i flerbrukshallen.

Skøyter kan lånes på IFO – Ski, staver og skisko må tas med hjemmefra.

Vi er fast ute mandag, onsdag og fredag i denne perioden! Da skal barna ha med seg dress eller jakke/utebukse, vintersko, votter/hansker og lue/pannebånd.

MERK KLÆRNE TIL UNGENE MED NAVN! 😊