

# Idrettsfritidsordningen

Mjøndalen IF



## Aktivitetsplan

Uke 7-8

Uke 7				Mat
Man	Skøyter Vassenga	Ski Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Brød
Tirs	Ultimate frisbee Håndballhallen	Fallskjermen Håndballhallen	Balanseløype Håndballhallen	Laks m/ pasta og grønnsaker
Ons	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Brød
Tors	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Havregrøt
Fre	Skøyter Vassenga	Ski Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Brød

Uke 8				Mat
Man	Skøyter Vassenga	Ski Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Brød
Tirs	Ultimate frisbee Håndballhallen	Fallskjermen Håndballhallen	Balanseløype Håndballhallen	Brød
Ons	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Tomatsuppe
Tors	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Brød
Fre	Skøyter Vassenga	Ski Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Ostesmørbrød

**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!** 😊