

Idrettsfritidsordningen

Mjøndalen IF



Aktivitetsplan

Uke 38-39

Uke 38				Mat
Man	Fotball m/fitnessball	Danselek	Nappe hale	Brød
Tirs	Fallskjermen	Bowling	Stafett	Brød
Ons	Kanonball	Slå på ring	Tautrekking	Kylling, ris og grønnsaker
Tors	Frileik	Frileik	Fotball	Fiskeburger
Fre	Hinderløype	Frileik	Frileik	Brød

Uke 39				Mat
Man	Fotball m/fitnessball	Danselek	Nappe hale	Brød
Tirs	Fallskjermen	Bowling	Stafett	Hjemmelagd tomatsuppe
Ons	Kanonball	Slå på ring	Tautrekking	Brød
Tors	Frileik	Frileik	Fotball	Brød
Fre	Hinderløype	Frileik	Frileik	Taco

UTSTYR: Ingen krav om utstyr, men vi anbefaler at ungene har gymsko liggende på IFO som de kan bruke på MIF huset og i flerbrukshallen.

MERK KLÆRNE TIL UNGENE MED NAVN! 😊