

# Idrettsfritidsordningen

Mjøndalen IF



## Aktivitetsplan

Uke 10

| Uke<br>10 |                           |                                 |                                     | Mat                        |
|-----------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Man       | Skøyter<br>Vassenga       | Skøyter<br>Vassenga             | Snøhaugen<br>Vassenga               | Brød                       |
| Tirs      | Slåball<br>Håndballhallen | Anders-leiken<br>Håndballhallen | Rullebrettstafett<br>Håndballhallen | Havregrøt                  |
| Ons       | Utelek<br>Skolen          | Utelek<br>Skolen                | Utelek<br>Skolen                    | Brød                       |
| Tors      | Frileik<br>Håndballhallen | Frileik<br>Håndballhallen       | Frileik<br>Håndballhallen           | Kjøttpølser og<br>potetmos |
| Fre       | Skøyter<br>Vassenga       | Skøyter<br>Vassenga             | Snøhaugen<br>Vassenga               | Brød                       |

**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!** 😊