

Idrettsfritidsordningen

Mjøndalen IF



Aktivitetsplan

Uke 15 OG 16

Uke 15				Mat
Man	Utelek <i>Vassenga</i>	Utelek <i>Vassenga</i>	Utelek <i>Vassenga</i>	Brød
Tirs	Fotball <i>Håndballhallen</i>	Turn <i>Håndballhallen</i>	Dans <i>Håndballhallen</i>	Omelett
Ons	Kanonball <i>Skolen</i>	Hauk&due <i>Skolen</i>	Slåball <i>Skolen</i>	Brød
Tors	Frileik <i>Håndballhallen</i>	Frileik <i>Håndballhallen</i>	Frileik <i>Håndballhallen</i>	Grønnsaks- suppe
Fre	Utelek <i>Vassenga</i>	Utelek <i>Vassenga</i>	Utelek <i>Vassenga</i>	Brød

Uke 16				Mat
Man	Utelek <i>Vassenga</i>	Utelek <i>Vassenga</i>	Utelek <i>Vassenga</i>	Brød
Tirs	Fotball <i>Håndballhallen</i>	Turn <i>Håndballhallen</i>	Dans <i>Håndballhallen</i>	Brød
Ons	Kanonball <i>Skolen</i>	Hauk&due <i>Skolen</i>	Slåball <i>Skolen</i>	Fiskeboller
Tors	Frileik <i>Håndballhallen</i>	Frileik <i>Håndballhallen</i>	Frileik <i>Håndballhallen</i>	Brød
Fre	Utelek <i>Vassenga</i>	Utelek <i>Vassenga</i>	Utelek <i>Vassenga</i>	Tomatsuppe

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

Vi er fast ute mandag, onsdag og fredag i denne perioden. Husk klær etter vær!

MERK KLÆRNE TIL UNGENE MED NAVN! 😊