

# Ildrettsfritidsordningen

Mjøndalen IF



## Aktivitetsplan

Uke 11 OG 12

<b>Uke 11</b>				<b>Mat</b>
<b>Man</b>	Skøyter Vassenga	Skøyte Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Brød
<b>Tirs</b>	Slåball Håndballhallen	Turn Håndballhallen	Sisten Håndballhallen	Tomatsuppe
<b>Ons</b>	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Brød
<b>Tors</b>	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Hamburger
<b>Fre</b>	Skøyter Vassenga	Skøyter Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Brød

<b>Uke 12</b>				<b>Mat</b>
<b>Man</b>	Skøyter Vassenga	Skøyter Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Brød
<b>Tirs</b>	Slåball Håndballhallen	Turn Håndballhallen	Sisten Håndballhallen	Brød
<b>Ons</b>	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Utelek Skolen	Grøt
<b>Tors</b>	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Frileik Håndballhallen	Brød
<b>Fre</b>	Skøyter Vassenga	Skøyter Vassenga	Snøhaugen Vassenga	Kjøttboller m/ potetmos

**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!** 😊