

Semesterplan  
**Junior og mellom**  
Vi trener mandager fra klokken  
17.30 til 18.30



Se [www.manglerudgymnastikkforening.no](http://www.manglerudgymnastikkforening.no) for eventuelle  
meldinger gjennom semesteret.

Endringer i semesterplanen kan forekomme

**11.01. og 18.01:** Vi skal bli kjent med hverandre og salen.

**25.01:** Gymsalen er stengt

**01.02. og 08.02:** Vi bygger opp tjukkassen og ser om vi kan få litt høyde på hoppene våre. Vi skal også jobbe med springbrett og andre hopp.

**15.02:** Fallskjerm

**22.02. Vinterferie**

**29.02. og 07.03:** Vi har hovedfokus på matteturn og ringer. Vi skal øve på kasterulle, hodestående og håndstående, hjul og araber. Kanskje klarer vi dobbelt rulle.

**14.03:** Parøvelser og lek

**21.03. og 28.03: Påskeferie.**

**04.04. og 11.04:** Gymnastenes dag, barna får selv være med å velge hva de skal trene på.

**18.04, 25.04. og 02.05:** Vi øver til sommeravslutningen.

**09.05: SOMMERAVSLUTNING, SE EGET SKRIV☺**

Vi ønsker alle en god ferie, og vi håper vi ses etter ferien.

Semesterplan  
**Junior og mellom**  
Vi trener mandager fra klokken  
17.30 til 18.30.



Se [www.manglerudgymnastikkforening.no](http://www.manglerudgymnastikkforening.no) for eventuelle  
meldinger gjennom semesteret.

Endringer i semesterplanen kan forekomme

**11.01. og 18.01:** Vi skal bli kjent med hverandre og salen.

**25.01:** Gymsalen er stengt

**01.02. og 08.02:** Vi bygger opp tjukkassen og ser om vi kan få litt høyde på hoppene våre. Vi skal også jobbe med springbrett og andre hopp.

**15.02:** Fallskjerm

**22.02. Vinterferie**

**29.02. og 07.03:** Vi har hovedfokus på matteturn og ringer. Vi skal øve på kasterulle, hodestående og håndstående, hjul og araber. Kanskje klarer vi dobbelt rulle.

**14.03:** Parøvelser og lek

**21.03. og 28.03: Påskeferie.**

**04.04. og 11.04:** Gymnastenes dag, barna får selv være med å velge hva de skal trene på.

**18.04, 25.04. og 02.05:** Vi øver til sommeravslutningen.

**09.05: SOMMERAVSLUTNING, SE EGET SKRIV☺**

Vi ønsker alle en god ferie, og vi håper vi ses etter ferie