

Semesterplan  
**Bjørnepartiet**

Vi trener torsdager 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

**22.01. og 29.01:** Vi skal bli kjent med hverandre og salen.

**05.02. og 12.02:** Vi skal ha hovedfokus på spenst. Vi setter ut  
tjukkasen, trampolinen, kasse og springbrett.

**19.02: VINTERFERIE.**

**26.02. og 05.03:** Vi skal ha hovedfokus på fiksering. Vi setter  
ut en rundløype med mange balanseøvelser.

**12.03:** Fallskjerm og lek

**19.03:** Kreativdag, vi tar fram så mye vi kan og barna kan gå  
fritt rundt.

**26.03:** Foreldredag, i dag kan foreldrene være med opp for å  
se, velkommen😊

**02.04: PÅSKEFERIE.**

**09.04. og 16.04:** Jungelløype.

**23.04:** Vi inviterer alle opp i gymsalen. Barna har da en liten  
oppvisning for de som kommer, og det vil være kake, kaffe og  
loddsalg. Se eget skriv.

Vi ønsker alle en god ferie, og vi håper vi ses etter ferien. Følg med  
på hjemmesiden vår for informasjon om når vi starter opp igjen.

Semesterplan  
**Harepartiet**

Vi trener torsdager 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

**22.01. og 29.01:** Vi skal bli kjent med hverandre og salen.

**05.02. og 12.02:** Vi skal ha hovedfokus på fiksering. Vi setter  
ut en rundløype med mange balanseøvelser. Vi skal også  
jobbe med noen parøvelser.

**19.02: VINTERFERIE.**

**26.02. og 05.03:** Vi skal ha hovedfokus på spenst. Vi setter ut  
tjukkasen, trampolinen, kasse og springbrett. Vi øver oss på  
tilløp.

**12.03:** Stasjonstrening, vi deler salen inn i forskjellige deler  
og jobber litt på hvert sted før vi går videre.

**19.03:** Fallskjerm og lek.

**26.03:** Foreldredag, i dag kan foreldrene være med opp for å  
se, velkommen😊

**02.04: PÅSKEFERIE.**

**09.04. og 16.04:** Gymnastenes dag, barna er selv med på å  
bestemme hva vi skal ta ut, eller hvilke leker vi skal leke.

**23.04:** Vi inviterer alle opp i gymsalen. Barna har da en liten  
oppvisning for de som kommer, og det vil være kake, kaffe og  
loddsalg. Se eget skriv.

Vi ønsker alle en god ferie, og vi håper vi ses etter ferien. Følg med  
på hjemmesiden vår for informasjon om når vi starter opp igjen.

