|  |  |
| --- | --- |
| Semesterplan  **Hareparti**  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** | |
| **28.08 og 04.09:** Vi skal bli kjent med hverandre og salen.  **11.09 og 18.09:** Vi skal ha hovedfokus på spenst. Vi setter ut en rundløype med tjukkas, trampoline, kasse, springbrett og bukk.  **25.09:** Jungelløype  **02.10: HØSTFERIE.**  **09.10:** Minimuskeldag  **16.10:** Fallskjerm og lek.  **23.10 og 30.10**: Stasjonstrening. Vi deler salen inn i ulike deler og jobber med hver stasjon i noen minutter.  **06.11 og 13.11:** Vi øver til juleavslutning.  **20.11:** Vi øver til juleavslutning.  **24.11: JULEAVSLUTNING, SE EGET SKRIV.** OBS! DETTE ER EN MANDAG☺  **Vi ønsker alle en god ferie, og vi håper vi ses etter jul.**  **Vi starter opp igjen uken etter skolestart.**  **Med vennlig hilsen alle oss i MGF.** | |
|  | |