

Kære Anna I, August, Cille, Debora, Ditlev, Emil, Lars, Lisa, Philip S, Rasmus, Sofie og Tim.

I **Vandring** (mandag den 28. november – fredag den 13. januar) skal vi bruge og nyde naturen. Vi skal vandre længere ture og dyrke motion i naturens rammer. Vi skal besøge skove, søer og bakkede landskaber, og vi skal ud på motionsbaner og træne.

Indimellem vil vi også være hjemme på skolen og dyrke forskellige former for motion.

Det bliver et tema, hvor vi både får trænet udholdenhed med mere rolig puls på de lange vandreture, mens vi får pulsen mere op i de forskellige fitnessaktiviteter.
















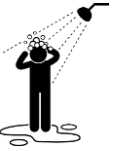



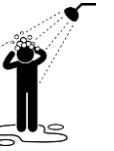




Husk at have varmt tøj og hue og handsker med på skolen.

Vi glæder os!

Vandringshilsner; Jeppe og Tonni.

Særlige datoer: Idrætsskolens julefrokost, torsdag den 1. december, kl. 9 – 14 (se særskilt brev)

Juleferie fra og med 23. december til og med 1. januar, 2023.

Uge 48-2; 2022-23	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.30	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 
9.30-9.45	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.45-13.00	VANDRING 	VANDRING 	Grundtræning 	VANDRING 	VANDRING 
13.00-13.30	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 
13.30-14.00	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 