

Kære Ditlev, Maria, Camille, Sofie, Oskar, Marianne, Anna I, Ali, Lotfi, Tim og Lisa.

I næste periode (mandag den 23. januar – fredag den 10. marts 2023) skal du have temaet "Funktionel træning"..
















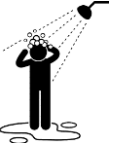
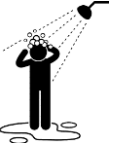
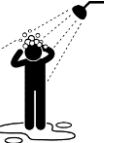
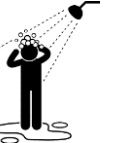
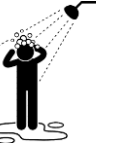




I "Funktionel træning" arbejder vi som udgangspunkt med at bruge egen kropsvægt i træningen. Det betyder, at vi bl.a. vil arbejde med Soma Move, fitballs, fitness bolde, buzzers og forskellige former for løb. Også thai-bo dans, kondidans, power-walk og stokketræning bliver en del af undervisningen.

Vi skal både arbejde indendørs og udendørs i forløbet. Vi glæder os til at udforske kroppens bevægelsesmuligheder sammen med jer 😊

Kærlig Hilsen Jette & Amanda

Særlige datoer

- Torsdag den 26. januar: "Åbent hus" på Idrætsskolen kl. 9 – 14 (gæster og interesserede bydes velkommen til deltagelse i Idrætsskolens hverdag).
- Mandag den 13. – fredag den 17. februar: **Idrætsskolen lukket** (vinterferie).
- Fredag den 17. februar: Ansøgningsfrist til skoleåret 2023-24.
- Mandag den 27. februar: **Idrætsskolen lukket** (optagelsessamtaler til skoleåret 2023-24).

Uge 4-10	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.30	Omklædning 	Omklædning 	Omklædning 	Omklædning 	Omklædning 
9.30-9.45	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.45-13.00	Funktionel træning 	Funktionel træning 	Grundtræning 	Funktionel træning 	Funktionel træning 
13.00-13.30	Bad og omklædning 	Bad og omklædning 	Bad og omklædning 	Bad og omklædning 	Bad og omklædning 
13.30-14.00	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 