

Kære Andreas T., Anna T., Camilla, Cecilie, Erya, Hiba, Kristine, Niclas, Sigurd, Simone, Stephanie og Stine

I næste periode (mandag den 5. maj – onsdag den 28. maj) skal I arbejde med Fitness-dans.

Dine lærere er Cecilie og Jette

Dans handler om at koncentrere sig og om at huske dansene, og så handler det om modet til at danse og fremvise for hinanden og selvfølgelig om at have det sjovt og nyde at bevæge sig til musik.

I fitness-dans vil vi derudover have særligt fokus på at få pulsen op, blive forpustede og trætte i musklerne. Der er derfor det hedder Fitness-dans.

Vi skal arbejde med forskellige rytmer, forskellige typer musik og forskellige bevægelser, der både kan være hurtige, langsomme, flotte, skøre, seje og svære. Nogle danse udvikler vi i fællesskab og andre lærer I af os. Men fælles for dem alle er, at vi øver os i dansene hver dag.

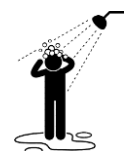
Vi skal hver dag også arbejde med vores styrkeprogram og HIT løb

Vi glæder os til forløbet; Cecilie og Jette

Særlige datoer i perioden:

Onsdag den 14. maj afholder Idrætsskolen sin årlige Idrætsfestival fra kl. 9 – 14.

Idrætsskolen er lukket; torsdag den 29. + 30. maj i forbindelse med Kristi himmelfartsdag.

Uge 19-22;2025	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.25	Omkklædning 	Omkklædning 	Omkklædning 	Omkklædning 	Omkklædning 
9.25-9.50	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.50-13.00	Fitness-dans 	Fitness-dans 	Grundtræning 	Fitness-dans 	Fitness-dans 
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 