



Aktivitetsskolen

Bevegelsesglede for 1. trinn på Ammerud AKS

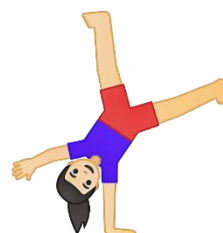
Bevegelsesglede er for alle elever enten du liker idrett eller ikke.

Kurset har fokus på lek og alternative fysiske aktiviteter. Eksempler på aktiviteter som kommer til å bli gjennomført er lenkesisten, blindesisten, hinderløype, yoga, ulike danseaktiviteter, turn og utforskende bevegelsesaktiviteter med musikk.



Dette kurset er et samarbeid mellom Ammerud AKS og Grorud IL. Kurset ledes av Grorud IL sine instruktører og trenere. Kurset gjennomføres på Ammerud skole i gymsalen.

Kom gjerne i klær som du kan bevege deg godt i og vanlig inne joggesko.



Treningsplan for 1. trinn:

Tirsdager fra klokken 14.00-14.45

Antall plasser: 20 elever

Sted: Idrettshallen på Ammerud skole

Kursperiode: uke 9-13

Påmeldingsfrist 18.02.22

Påmelding sendes til:

Angelica.olsen-pigao@osloskolen.no

FHIs smitteverntiltak for barn i idrett under 19 år.

Ingen syke skal møte opp.

God håndhygiene, spriting av utstyr.

Gruppestørrelse inntil 20 personer med faste treningsgrupper.

Kun en gruppe vil oppholde seg i hallen av gangen.

Registrere elever som deltar hver uke.

Egen drikkeflaske.