

Program

MANDAG

Kl. 9.00 - Aflevering ude foran svømmehallen. Børnene krydses ind og siger farvel til mor/ far. Sørg for at holde god afstand til hinanden. Kl. ca. 9.15 går børnene med trænerne ind i hallen (eller når alle er kommet). I tilfælde af det regner, finder vi en anden løsning, men som udgangspunkt afleverer og afhenter man udenfor.

Kl. 9.30 – Fællessamling og information.

Kl. 9.30-9.45 – Alle klæder om og går i svømmehallen.

Kl. 9.45-10.30 – Første svømmepas. Svømmerne er evt. opdelt i niveauer og opdelt i bassinet. Mandagens første svømmepas, byder på lege og øvelser hvor vi lærer hinanden og vores træner at kende. I tilfælde af nogle ikke kan klare 45 min i bassinet, er der mulighed for de kan gå op tidligere.

10.30-10.45 – Omklædning

11.00-11.30 – Frokost

11.30-12.30 – Udendørs fælles aktivitet. Vi går alle på Bløvsstrød Skoles store græsareal og spiller rundbold. I tilfælde af regn, går vi i den store gymnastiksal på skolen og spiller stikbold. Alternativt laver vi et juleværksted, hvor vi laver dekorationer eller andet til julen.

12.45-13.00 – Alle klæder om og går i svømmehallen

13.00—14.00 – Andet svømmepas. Vi laver russiskroulette med øvelser for alle niveauer, der tænkes i noget jule tema.

14.00-14.15 – Omklædning

14.15-14.45 – Saft og eftermiddags snack

14.45-15.00 – Tak for i dag, oprydning og afhentning udenfor

TIRSDAG

Kl. 9.00 - Aflevering ude foran svømmehallen.

Kl. 9.30-9.45 – Omklædning til sports/ motionstøj. Der er planlagt et orienteringsløb, med poster og opgaver der skal udføres. Vi gennemfører løbet uanset vejret, så husk tøj alt efter vejret.

Kl. 9.45-11.00 – Orienteringsløb

Kl. 11.00-11.45 - Frokost

Kl. 11.45-12.00 - Alle klæder om og går i svømmehallen.

Kl. 12.00-13.00 – Sjove julelege i bassinet, musik og spas.

Kl. 13.00-13.30 - Omklædning

13.30-14.30 – Jule Banko i klublokalet

14.30-14.45 – Vi deler en julegodtepose ud og siger tak for denne gang.

14.45-15.00 – Tak for i dag, oprydning og afhentning udenfor