



AKTIVITETSPLAN, TELENOR XTRA BØNES - HØST 2019



	Uke	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Kveld	
August						
	34	Oppstart	Oppstart	Oppstart		
	35	Ball/basis	Ball/basis	Ball/basis		
September						
	36	CrossFit	Ball/basis	Ball Games		
	37	Svømming	Turn med Ingrid	Turn med Ingrid	Klatring	
	38	Ball/basis	Svømming	Ball/basis		
	39	Ball Games	Ball/basis	Svømming	Klatring	
Oktober						
	40	Ball/basis	CrossFit	Ball/basis		
	41	HØSTFERIE				
	42	Friddrett i hall	Ball/basis	CrossFit		
	43	Ball/basis	Friddrett i hall	Ball/basis	Barneyoga	
	44	Innebandy	Ball/basis	Friddrett i hall		
November						
	45	Turn med Ingrid	Ball/basis	Ball/basis		
	46	Ball/basis	Ball Games	Fellesleker i hall	Stupekurs	
	47	Svømming	Ball/basis	Innebandy	Stupekurs	
	48	Ball/basis	Svømming	Ball/basis	Stupekurs	
Desember						
	49	CrossFit	Ball/basis	Svømming		
	50	Ball/basis	Innebandy	Ball/basis	Skøytekveld	
	51	Juleavslutning	Juleavslutning	Juleavslutning		
		Juleferie			Romjulstrening	



AKTIVITETSPLAN, TELENOR XTRA BØNES - HØST 2018



	Uke	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Kveld
August					
	34	Oppstart	Oppstart	Oppstart	
	35	Ball/basis	Ball/basis	Ball/basis	Høsttur Mjølfjell
September					
	36	CrossFit	Friddrett på bane	Ball/basis	
	37	Ball/basis	Ball/basis	Friddrett på bane	Klatring
	38	Svømming	Basis/RG	Ball/basis	Klatring
	39	Ball/basis	Svømming	CrossFit	
Oktober					
	40	Friddrett på bane	Ball/basis	Svømming	
	41	Høstferie			
	42	Ball/basis	Turn	Ball/Basis	
	43	Innebandy	Ball/basis	Ball Games	Barneyoga
November					
	44	Ball/basis	Innebandy	CrossFit	
	45	Turn	Ball/basis	Ball/basis	
	46	Ball/basis	Ball Games	Turn	Stupekurs ADO
	47	Svømming	Ball/basis	Ball/basis	Stupekurs ADO
	48	Ball/basis	Svømming	Innebandy	Stupekurs ADO
Desember					
	49	CrossFit	Ball/Basis	Svømming	
	50	Ball/basis	CrossFit	Ball/basis	Skøytekveld
	51	Juleavslutning	Juleavslutning	Juleavslutning	
		Juleferie			Romjultrening