

# GRATIS idrettsskole i Vahl flerbrukshall i høstferien!

for elever i 5., 6. og 7. klasse

I høstferien (1.- 5. oktober) arrangerer Oslo Idrettskrets og Sportsklubben Sterling gratis idrettsskole.

Dette er et lavterskel tilbud til elever i 5., 6. og 7. klasse.

Her kan du prøve mange ulike idretter som innebandy, lacrosse, landhockey, fotball, håndball, kampsport med flere.

*(Med forbehold om mulige endringer.)*

Idrettsskolen blir arrangert i Vahl flerbrukshall og ute på Rudolf Nilsens Plass, mandag til fredag fra kl 0900 - 1500.

**Oppmøte: Vahl flerbrukshall, Heimdalsgata 17, 0187 Oslo**

Spørsmål?

Ta kontakt med Hege Skau,

[hege.skau@idrettsforbundet.no](mailto:hege.skau@idrettsforbundet.no), mobil: 911 32 364

Mer info kommer etter påmelding! Det er førstemann til mølla!

## Påmelding her:

enten via link, på e-post til [hege.skau@idrettsforbundet.no](mailto:hege.skau@idrettsforbundet.no) eller via påmeldingsskjema som sendes Oslo idrettskrets, Ekebergveien 101, 1178 Oslo. Kan også leveres Sterlinghuset på Vahl skole eller ved oppmøte mandag 1. oktober.

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_ Skole/klasse \_\_\_\_\_



## Program hver dag:

09.00 Velkommen

09.30 - 10.30 1. økt

10.30 - 10.45 Frukt

10.45 - 11.45 2. økt

11.45 - 12.30 Lunsj

12.30 - 13.30 3. økt

13.30 - 13.45 Pause

13.45 - 14.45 4. økt

14.45 - 15.00 Rydding og  
vel hjem