

ZOMERVAKANTIE

WEEK 3 **Fitweek**

**20 Juli t/m 24 Juli
2020**



Maandag 20 Juli

Mini's: Ren je rot games, hierbij moeten de kinderen heel veel rennen in spel vormen. In de middag krijgen de mini's kickboksen.

Maxi's: Vandaag gaan de Maxi's aan de bak met een circuit training en kickboksen. In de middag staan er tikspelletjes op de planning.

Dinsdag 21 Juli

Mini's: Vandaag kunnen de mini's aan de bak met een **circuit training** waarbij Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht en snelheid worden getraind. In de middag worden er **waterspelletjes** gedaan.

Maxi's: Vandaag hebben wij een **Bootcamp** in de ochtend. In de middag gaan we **Waterspelletjes** doen.

Woensdag 22 Juli

Mini's & Maxi's: Neem je zwemspullen mee want vandaag worden er veel water spelletjes gedaan!

Donderdag 23 Juli

Mini's & Maxi's: Moeten hun naam spellen en bij elke letter een opdracht doen. Vervolgens worden er in de middag actieve tikspelletjes, pionnenroof, overloper en jager bal gedaan in een doordraai systeem.

Maxi's: Vandaag hebben wij de **Tennisbaan van Health city** tot onze beschikking.

Vrijdag 24 Juli

Mini's & Maxi's: Moeten vandaag samenwerken en teambuilding activiteiten doen. Je kan winnen en verliezen maar je moet het samen doen.

Denk deze week aan:

- Neem elke BSO dag je zwemkleding of een setje droge kleding mee. Als het erg warm is zoeken wij verkoeling met waterspetters.
- **Maandag en dinsdag:** Neem je sportkleding en schoenen mee.