



PROGRAM

Mandag 28.04.25 kl. 09.00-15.30

09.00 - 09.15:	Velkommen
09.15 - 09.45:	Økt 1 barn: Gjennomgang, filmeksempel og introduksjon av praktisk øvelse
09.45 – 10.15:	Praktisk øvelse i grupper
10.15 - 10.30:	Pause
10.30 – 11.00:	Økt 1 foreldre: Gjennomgang, filmeksempel og introduksjon av praktisk øvelse
11.00 -11.30:	Praktisk øvelse i grupper
11.30 - 12.15:	LUNSJ
12.15 – 12.45:	Økt 2 barn: Gjennomgang, filmeksempel og introduksjon av praktisk øvelse
12.45 – 13.00:	Pause
13.00 - 13.45:	Praktisk øvelse i grupper
13.45 - 14.00:	Pause
14.00 - 14.30:	Økt 2 foreldre: Gjennomgang, filmeksempel og introduksjon av praktisk øvelse
14.30 – 14.45:	Pause
14.45 – 15.30:	Praktisk øvelse i grupper

Tirsdag 29.04.25 kl. 09.00-15.30

09.00 - 09.15:	Oppstart
09.15 - 09.45:	Økt 3: Gjennomgang, eksempler og forberedelse til praktisk øvelse
09.45 – 10.15	Praktisk øvelse i grupper
10.15 - 10.30:	Pause
10.30 - 11.00:	Økt 4 barn: Gjennomgang, filmeksempel og forberedelse til praktisk
11.00 - 11.15:	Pause
11.15 – 12.00:	Praktisk øvelse i grupper
12.00 - 12.45:	LUNSJ
12.45 - 13.15:	Økt 4 foreldre: Gjennomgang, filmeksempel og forberedelse til praktisk øvelse
13.15 – 13.30:	Pause
13.30 – 14.15:	Praktisk øvelse i grupper
14.15 - 14.30:	Pause
14.30 - 14.50:	Økt 5: gjennomgang, gjennomgang av eksempel og forberedelse til praktisk øvelse
14.50 – 15.20:	Praktisk øvelse i grupper
15.20 - 15.30:	Oppsummering og avslutning

Med forbehold om endringer (09.04.2025)