



## PROGRAM

### **Mandag 25.11.24 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 26.11.24 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 (10.09.2024)*