

# ÅPEN DAG

Haugerud idrettspark | 8. juni kl. 12-16

Vi inviterer barn, unge og voksne til å bli kjent med idrettstilbudet på Haugerud

Gratis og åpent for alle.  
Kom for å se og prøve disse idrettene:

Fotball  
Håndball  
Badminton  
Cricket  
Innebandy  
Judo og Jiu-Jitsu  
Tennis  
Skating  
Trim  
Selvforsvar for jenter



Aktivitetene pågår i Haugerud aktivitetspark og i Haugerudhallen. Ta runden til alle idrettene, få kvittering på aktivitetskortet ditt og vær med i trekning av flotte premier for både barn og voksne.

Oppdatert informasjon blir lagt ut her: [www.haugerudif.no/no/](http://www.haugerudif.no/no/)



Bydel  
Alna



# Program

## 12.00 Fotballbanen

**Åpning:** Supertrikseren  
Tobias B. Busæt med fotballshow

## 12.15 – 15.30

**Aktivitetssløype** – prøv ut alle aktivitetene og vinn flotte premier!

Tennisbanen	Tennis
Haugerudhallen	Badminton
Fotballbanen	Fotball
Haugerudhallen	Håndball
Utenfor	
Haugerudhallen	Judo og Jiu-Jitsu
Ved ballbingen	Cricket
Haugerudhallen	Innebandy
Skateanlegget	Skating
Ballbingen	Trim for voksne og barn

## 12.30 Fotballbanen

**Kick-off med Thomas Holm:**  
Haugerud Footballs nye ferdighets-  
merker.

## 13.00 Haugerudhallen

**Oppvisningskamper i badminton;**  
elite / juniorlandslagsspillere

## 13.30 Utenfor Haugerudhallen

**Oppvisning i Judo og Jiu-Jitsu.**

## 14.00 Fotballbanen

Supertrikseren Tobias B. Busæt  
med fotballshow

## 14.30 NJJKs lokaler (Haugerud skole)

**Selvforsvarskurs for jenter med  
Norsk Judo og Jiu-Jitsu klubb**

**14.30 Haugerudhallen**  
**Oppvisningskamper i badminton;**  
elite / juniorlandslagetspillere

**15.00 Fotballbanen**  
**Hva skjer på Fotballskolen/  
Football-sfo?**

Møt lederen Thomas Holm

## 15.30 Klubbhuset

Trekning av premier  
for aktivitetssløypa  
Grilling og internasjonal mat

## 12.00 – 16.00

SportEngros selger treningsutstyr  
med Haugerud-logo