

16+!

Maandag  
20 april



## VOORGERECHTEN

Sport & beweging: HIIT workout	8u – 9u
Schooltijd	9u – 10u
Corona Challenge	10u – 11u
Schooltijd	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

## HOOFDGERECHTEN

Schooltijd	13u – 14u
Cultuur: BRONKS	14u – 15u
Braintraining	15u – 16u
Schooltijd	16u – 17u
Spel: Foodfaces	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u

## DESSERTS

Tongbrekers

**N**

Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



## SPORT & BEWEGING

In 12 minuten een goede cardio workout! Dit is een HIIT, dus een high intensity interval training. Elke oefening duurt 45 sec, daarna heb je 15 sec pauze. Klinkt haalbaar? Succes!

► Surf naar: <https://www.youtube.com/watch?v=Vdcd1LD8s0I>

## SCHOOLTijd

Gebruik deze tijd om te werken aan taken die je kreeg van school. Kreeg je geen taken? Herhaal dan zeker de leerstof die je het laatst zag in de les en maak oefeningen opnieuw.

## CORONA CHALLENGE: SPAANS

Weet jij wat de Corona challenge is? De quarantaine gebruiken om een nieuwe vaardigheid leren! Je hebt de tijd nu, dus waarom niet beginnen met Spaans te leren? Dan kun jij als we weer op vakantie mogen je skills tonen! Via de app Duolingo kun je veel talen leren en dus ook Spaans. Buena suerte!

## CULTUUR

Voor veel theatermakers is dit een moeilijke periode, omdat alle theaters gesloten zijn. Daarom gebruiken veel mensen deze periode om zelf creatief aan de slag te gaan. Zo ook BRONKS. Op hun Instagrampagina bronks\_theatervoorjongpubliek staan elke dag tip om zelf aan de slag te gaan met theater. Maak jij je eigen voorstelling?

# N

Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



## BRAINTRAINING

Op de Instragrampagina van @natuurenwetenschap vind je elke dag een nieuwe uitdaging. Logisch nadenken, een beetje rekenen en puzzelen, en je vind de oplossing. Kun je bijvoorbeeld deze uitdaging aan?



## SPEL

Meestal mag je niet spelen met je eten, maar soms moet dat een keer kunnen. Wist je dat je met je eten ook kunst kunt maken? Check op Instagram eens de hashtag #foodfaces. Kun jij ook een kunstwerk maken van je eten? Serveren maar!



## ONTSPANNING

Ken je ze nog van vroeger, de tongbrekers?

Zinnen die eigenlijk bijna niet uit te spreken zijn? Probeer deze tongbrekers uit en daag je vrienden uit via Skype of Facetime om deze zo snel mogelijk te zeggen.

- Ruud Rups raspt rap rode ronde radijzen.
- Zeven zware zwemmers zwommen zwoele zomerse zondagen zomaar zonder zwembroek in de zwarte zee.
- Er zit kroepoek in de zak van mijn broekpakbroek.
- Papa pakt de blauwe platte bakpan.
- De koetsier poetst de postkoets met postkoetspoets.

# N

# Veel plezier!