

# Weekschema

## Maandag

- Eerst de kruispas en dan het alfabet oefenen
- Molenwieken
  
- Zeester
- Kwispel als een hond
- Buikspieroefeningen
- Met pittenzakje spelen

## Vrijdag

- Eerst de kruispas en dan het alfabet oefenen
- Molenwieken
  
- Kat oefening (rug hol & bol)
- Kwispel als een hond
- Buikspieroefeningen
- Met pittenzakje spelen

## Dinsdag

- Eerst de kruispas en dan het alfabet oefenen
- Molenwieken
  
- Voor het slapengaan:
- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

## Zaterdag

## Woensdag

- Kat oefening (rug hol & bol)
- Kwispel als een hond
- Buikspieroefeningen
- Met pittenzakje spelen

## Zondag

- Eerst de kruispas, molenwieken en dan het alfabet opschrijven. Hoe ver kom je? Lukt het nog niet? Geen probleem. Probeer weer over een paar dagen.
- Voor het slapengaan:
- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

## Donderdag

- Eerst de kruispas en dan het alfabet oefenen
- Molenwieken
  
- Voor het slapengaan:
- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

