

JÚNÍ
2020

MÍN MARKMIÐ



Parkinsonsamtökin

| SUN | MÁN | ÞRI | MID | FIM | FÖS | LAU |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |



KIMURA.IS
VERSLUN

ALTIS



SJÚKRAÞJÁLFUN
STYRKUR

JÚNÍ
2020

MÍN MARKMIÐ



Parkinsonsamtökin

| SUN | MÁN | ÞRI | MID | FIM | FÖS | LAU |
|---------------------|--------------|--------------|---------------------|-----------------|--------------------|-----------------------|
| | 1 30 | 2 30 | 3 40 | 4 60SEK | 5 30 | 6 30MÍN / 3KM |
| 7 2 MÍN | 8 30 | 9 10 | 10 60 SEK | 11 60SEK | 12 30 | 13 30MÍN / 3KM |
| 14 60SEK | 15 30 | 16 40 | 17 10 | 18 30 | 19 60SEK | 20 30MÍN / 3KM |
| 21 30 | 22 30 | 23 10 | 24 60SEK | 25 40 | 26 2 MÍN | 27 30MÍN / 3KM |
| 28 60 SEK | 29 30 | 30 40 | | | | |



KIMURA.IS
VERSLUN

ALTIS



SJÚKRAÞJÁLFUN
STYRKUR

JÚNÍ
2020

MÍN MARKMIÐ

| SUN | MÁN | ÞRI | MID | FIM | FÖS | LAU |
|---|------------------------|--|--|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| | 1 30 HNÉBEYGJUR | 2 30 FRAMSTIG | 3 40 KVIÐKREPPUR | 4 60SEK PLANKI | 5 30 HNÉBEYGJUR | 6 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR |
| 7 2 MÍN TEYGJA AFTAN Á LÆRI | 8 30 HNÉBEYGJUR | 9 10 STANDA Á ÖÐRUM FÆTI OG SNERTA GÓLF | 10 60SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI | 11 60SEK PLANKI | 12 30 FRAMSTIG | 13 40MÍN / 4KM GÖNGUTÚR |
| 14 60SEK PLANKI | 15 30 HNÉBEYGJUR | 16 40 KVIÐKREPPUR | 17 10 STANDA Á ÖÐRUM FÆTI OG SNERTA GÓLF | 18 30 HNÉBEYGJUR | 19 60SEK PLANKI | 20 50MÍN / 5KM GÖNGUTÚR |
| 21 30 FRAMSTIG | 22 30 HNÉBEYGJUR | 23 10 STANDA Á ÖÐRUM FÆTI OG SNERTA GÓLF | 24 60SEK PLANKI | 25 40 KVIÐKREPPUR | 26 2 MÍN TEYGJA AFTAN Á LÆRI | 27 60MÍN / 6KM GÖNGUTÚR |
| 28 60SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI | 29 30 HNÉBEYGJUR | 30 40 KVIÐKREPPUR | | | | |



Parkinsonsamtökin



KIMURA.IS
VERSLUN

ALTIS



SJÚKRAPJÁLFUN
STYRKUR