

|             | MÁNUDAGUR  |  | ÞRIÐJUDAGUR  |  | MIÐVIKUDAGUR   |  | FIMMTUDAGUR  |   | FÖSTUDAGUR  |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
| 09:30-10:00 | 09:30-10:00<br><b>Háls, herðar og bak</b><br>Sjúkrþjálfun á 1. hæð |  | 09:30-10:00<br><b>Hreyflæði</b><br>Sjúkrþjálfun á 1. hæð                     |  |  |  | 09:30-10:00<br><b>Teygur og slökun</b><br>Sjúkrþjálfun á 1. hæð              |   | 09:30-10:00<br><b>Hreyflæði</b><br>Sjúkrþjálfun á 1. hæð  |
| 10:00-10:30 |  |  |  |  | 10:00-11:00<br><b>Jóga</b><br>Auga á 4. hæð                |  |  |   | 10:00-11:00<br><b>Jóga</b><br>Auga á 4. hæð               |
| 10:30-11:00 | 10:30-11:30<br><b>Leikfimi</b><br>Sjúkrþjálfun á 1. hæð            | 10:30-11:30<br><b>Raddæfingar</b><br>Straumur á 3. hæð | 10:30-12:00<br><b>Opinn tækjasalur með þjálfara</b><br>Sjúkrþjálfun á 1. hæð | 10:30-12:00<br><b>Leikur að litum</b><br>Straumur á 3. hæð |  |  | 10:30-11:30<br><b>Leikfimi</b><br>Sjúkrþjálfun á 1. hæð                      |   |   |
| 11:00-11:30 |  |  |  |  | 11:00-11:30<br><b>Slökun og vax</b><br>Kyrri á 3. hæð      |  |  | 11:00-12:00<br><b>Samsöngur*</b><br>Hljómur á 3. hæð  | 11:00-12:00<br><b>Stöðvafjör</b><br>Sjúkrþjálfun á 1. hæð |
| 11:30-12:00 |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| 12:00-12:30 | 12:00-12:30<br><b>Hádegismatur</b><br>Straumur á 3. hæð            |  | 12:00-12:30<br><b>Hádegismatur</b><br>Straumur á 3. hæð                      |  | 12:00-12:30<br><b>Hádegismatur</b><br>Straumur á 3. hæð    |  | 12:00-12:30<br><b>Hádegismatur</b><br>Straumur á 3. hæð                      |   |   |
| 12:30-13:00 | 12:30-13:00<br><b>Slökun</b><br>Kyrri á 3. hæð                     |  | 12:30-13:00<br><b>Slökun</b><br>Kyrri á 3. hæð                               |  | 12:30-13:00<br><b>Slökun</b><br>Kyrri á 3. hæð             |  | 12:30-13:00<br><b>Slökun</b><br>Kyrri á 3. hæð                               |   |   |
| 13:00-13:30 | 13:00-14:00<br><b>Konuhópur*</b><br>Straumur á 3. hæð              |  | 13:00-15:00<br><b>Opinn tækjasalur með þjálfara</b><br>Sjúkrþjálfun á 1. hæð | 13:00-14:00<br><b>Karlahópur*</b><br>Straumur á 3. hæð     | 13:00-14:00<br><b>Opin vinnustofa</b><br>Straumur á 3. hæð | 14:00-15:00<br><b>Kleinukaffi*</b><br>Straumur á 3. hæð<br><i>Fyrsta miðvikudag í mánuði</i> | 13:00-15:00<br><b>Opinn tækjasalur með þjálfara</b><br>Sjúkrþjálfun á 1. hæð | 13:00-14:00<br><b>Stuðningshópur Parkinson*</b><br>Hljómur á 3. hæð<br><i>Fyrsta fimmtudag í hverjum mánuði</i> |   |
| 13:30-14:00 |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| 14:00-14:30 | 14:00-15:00<br><b>Jóga</b><br>Auga á 4. hæð                        |  |  |  |  |  |  |   |   |
| 14:30-15:00 |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| 15:00-15:30 |  |  | 15:00-16:00<br><b>Stuðningshópur fyrir maka*</b><br>Straumur á 3. hæð        |  |  |  |  |   |   |
| 15:30-16:00 |  |  |  |  |  |  |  |   |   |

\* Stjörnumerktir tíma eru opnir fyrir félagsmenn í Parkinsonsamtöknum. Aðrir tímar eru fyrir fólk sem er skráð í þjónustu hjá Takti.