

Stundaskrá

	Mánudagur	Þriðjudagur		Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
09:30–10:00		09:30–10:30 Jóga Auga á 4. hæð				
10:00–10:30	10:00–11:00 Raddæfingar Straumur á 3. hæð	10:30–12:00 Leikur að litum Straumur á 3. hæð	10:30–11:00 Handavax Kyrrið á 3. hæð	10:00–11:00 Jóga Auga á 4. hæð	10:00–11:00 Virgni og leikni Straumur á 3. hæð	10:00–11:00 Jafnvægisæfingar Æfingasalur á 1. hæð
10:30–11:00						
11:00–11:30	11:00–12:00 Virgni og leikni Hljómur á 3. hæð			11:00–12:00 Leikfimi Æfingasalur á 1. hæð	11:00–12:00 Samsöngur Hljómur á 3. hæð	11:00–12:00 Föstudagsfjör Straumur á 3. hæð
11:30–12:00						
12:00–12:30	Hádegismatur Straumur á 3. hæð	Hádegismatur Straumur á 3. hæð		Hádegismatur Straumur á 3. hæð	Hádegismatur Straumur á 3. hæð	Hádegismatur Straumur á 3. hæð
12:30–13:00	Slökun Kyrrið á 3. hæð	Slökun Kyrrið á 3. hæð		Slökun Kyrrið á 3. hæð	Slökun Kyrrið á 3. hæð	12:30–13:30 Leikfimi Æfingasalur á 1. hæð
13:00–13:30	13:00–14:00 Konuhópur Straumur á 3. hæð	13:00–14:00 Karlahópur Straumur á 3. hæð	13:00–15:00 Handavinnu- hópur Hljómur á 3. hæð	13:00–14:00 Borðtennis Íþróttahúsið Standgötu	13:00–14:00 Stuðningshópur - Parkinson Hljómur á 3. hæð	Fyrsta fimmtudag í mánuði
13:30–14:00						
14:00–14:30	14:00–15:00 Jóga Auga á 4. hæð	14:00–15:00 Bandvefslosun Auga á 4. hæð		14:00–14:30 Handavax Kyrrið á 3. hæð	14:00–15:00 Stuðningshópur - MSA Hljómur á 3. hæð	Annan fimmtudag í mánuði
14:30–15:00						
15:00–15:30		15:00–16:00 Stuðningshópur fyrir maka Straumur á 3. hæð				
15:30–16:00						

Þörf er á skráningu í alla dagskrárliði. **Viltu taka þátt?** Hafðu samband í s. **552-4440**

Stundaskrá - Æfingasalir

	Mánudagur		Þriðjudagur		Miðvikudagur		Fimmtudagur		Föstudagur	
09:00-09:30	09:00-10:00 Hóppjálfun	09:00-09:30 Gönguþjálfun	09:00-10:00 Hóppjálfun	09:00-09:30 Gönguþjálfun	09:00-10:00 Hóppjálfun	09:00-09:30 Gönguþjálfun	09:00-10:00 Hóppjálfun	09:00-09:30 Gönguþjálfun	09:00-10:00 Hóppjálfun	09:00-09:30 Gönguþjálfun
09:30-10:00		09:30-10:00 Gönguþjálfun		09:30-10:00 Gönguþjálfun		09:30-10:00 Gönguþjálfun		09:30-10:00 Gönguþjálfun		09:30-10:00 Gönguþjálfun
10:00-10:30	10:00-11:00 Hóppjálfun	10:00-10:30 Gönguþjálfun	10:00-11:00 Hóppjálfun	10:00-10:30 Gönguþjálfun	10:00-11:00 Hóppjálfun	10:00-10:30 Gönguþjálfun	10:00-11:00 Hóppjálfun	10:00-10:30 Gönguþjálfun	10:00-11:00 Hóppjálfun	10:00-11:00 Jafnvægis- æfingar Opinn tími Skráning í Abler
10:30-11:00		10:30-11:00 Gönguþjálfun		10:30-11:00 Gönguþjálfun		10:30-11:00 Gönguþjálfun		10:30-11:00 Gönguþjálfun		10:30-11:00 Gönguþjálfun
11:00-11:30	11:00-12:00 Hóppjálfun	11:00-11:30 Gönguþjálfun	11:00-12:00 Hóppjálfun	11:00-11:30 Gönguþjálfun	11:00-12:00 Leikfimi Opinn tími Skráning í Abler	11:00-11:30 Gönguþjálfun	11:00-12:00 Hóppjálfun	11:00-11:30 Gönguþjálfun	11:00-12:00 Hóppjálfun	11:00-12:00 Föstudagsfjör Opinn tími Skráning í Abler
11:30-12:00		11:30-12:00 Gönguþjálfun		11:30-12:00 Gönguþjálfun		11:30-12:00 Gönguþjálfun		11:30-12:00 Gönguþjálfun		11:30-12:00 Gönguþjálfun
12:00-12:30	Hádegismatur Straumur á 3. hæð		Hádegismatur Straumur á 3. hæð		Hádegismatur Straumur á 3. hæð		Hádegismatur Straumur á 3. hæð		Hádegismatur Straumur á 3. hæð	
12:30-13:00									12:30-13:30 Leikfimi Opinn tími Skráning í Abler	
13:00-13:30	13:00-14:00 Hóppjálfun	13:00-13:30 Gönguþjálfun	13:00-14:00 Hóppjálfun	13:00-13:30 Gönguþjálfun	13:00-14:00 Hóppjálfun	13:00-13:30 Gönguþjálfun	13:00-14:00 Hóppjálfun	13:00-13:30 Gönguþjálfun	13:00-14:00 Hóppjálfun	13:00-13:30 Gönguþjálfun
13:30-14:00		13:30-14:00 Gönguþjálfun		13:30-14:00 Gönguþjálfun		13:30-14:00 Gönguþjálfun		13:30-14:00 Gönguþjálfun		13:30-14:00 Gönguþjálfun
14:00-14:30	14:00-15:00 Hóppjálfun	14:00-14:30 Gönguþjálfun	14:00-15:00 Hóppjálfun	14:00-14:30 Gönguþjálfun	14:00-15:00 Hóppjálfun	14:00-14:30 Gönguþjálfun	14:00-15:00 Hóppjálfun	14:00-14:30 Gönguþjálfun	14:00-15:00 Hóppjálfun	
14:30-15:00		14:30-15:00 Gönguþjálfun		14:30-15:00 Gönguþjálfun		14:30-15:00 Gönguþjálfun		14:30-15:00 Gönguþjálfun		14:30-15:00 Gönguþjálfun
15:00-15:30	15:00-16:00 Hóppjálfun	15:00-15:30 Gönguþjálfun	15:00-16:00 Hóppjálfun	15:00-15:30 Gönguþjálfun	15:00-16:00 Hóppjálfun	15:00-15:30 Gönguþjálfun	15:00-16:00 Hóppjálfun	15:00-15:30 Gönguþjálfun	15:00-16:00 Hóppjálfun	
15:30-16:00		15:30-16:00 Gönguþjálfun		15:30-16:00 Gönguþjálfun		15:30-16:00 Gönguþjálfun		15:30-16:00 Gönguþjálfun		15:30-16:00 Gönguþjálfun
Hóppjálfun og gönguþjálfun eru lokaðir tímar. Viltu taka þátt? Hafðu samband í s. 552-4440										