

# OKTÓBER

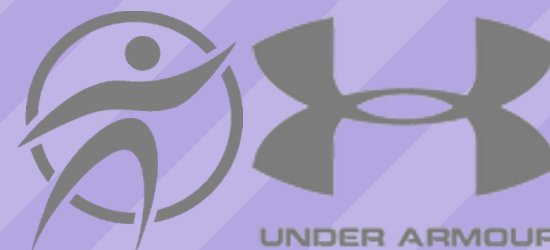
2019

## MÍN MARKMIÐ



Parkinsonsamtökin

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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	31		



# OKTÓBER

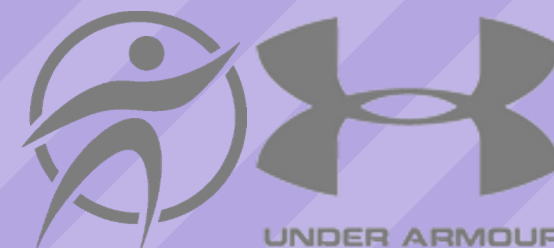
## 2019

### MÍN MARKMIÐ



Parkinsonsamtökin

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 25 KÁLFALYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	2 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	3 25 HNÉBEYGJUR	4 60SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI	5 30 AFTURSTIG
6 40MÍN / 4KM GÖNGUTÚR	7 20 FRAMSTIG	8 2X 60SEK STANDA Á ÖÐRUM FÆTI HORFA TIL HLIÐA	9 20 MJADMA- LYFTUR MEÐ EFRA BAK Á SÓFA	10 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	11 25 KÁLFALYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	12 60MÍN / 6KM GÖNGUTÚR
13 60SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI	14 20 MJADMA- LYFTUR MEÐ EFRA BAK Á SÓFA	15 40MÍN / 4KM GÖNGUTÚR	16 30 HNÉBEYGJUR	17 30 AFTURSTIG	18 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	19 40 HNÉBEYGJUR
20 20 FRAMSTIG	21 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	22 25 KÁLFALYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	23 2X 60SEK STANDA Á ÖÐRUM FÆTI HORFA TIL HLIÐA	24 40MÍN / 4KM GÖNGUTÚR	25 20 MJADMA- LYFTUR MEÐ EFRA BAK Á SÓFA	26 30 AFTURSTIG
27 60MÍN / 6KM GÖNGUTÚR	28 60SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI	29 25 HNÉBEYGJUR	30 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	31 30 KÁLFALYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI		



# OKTÓBER 2019

## MÍN MARKMIÐ



Parkinsonsamtökin

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 25 Á HVORUM FÆTI 	2  30MÍN / 3KM	3 25 	4 60SEK 	5 30 AFTUR- STIG 
6  40MÍN / 4KM	7 20 FRAM- STIG 	8  2X 60SEK	9  20	10  30MÍN / 3KM	11 25 Á HVORUM FÆTI 	12  60MÍN / 6KM
13 60SEK 	14  20	15  40MÍN / 4KM	16 30 	17 30 AFTUR- STIG 	18  30MIN / 3KM	19 40 
20 20 FRAM- STIG 	21  30MÍN / 3KM	22 25 Á HVORUM FÆTI 	23  2X 60SEK	24  40MÍN / 4KM	25  20	26 30 AFTUR- STIG 
27  60MÍN / 6KM	28 60SEK 	29 25 	30  30MÍN / 3KM	31 25 Á HVORUM FÆTI 		