

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Líkamsrækt í Ljósínu	Líkamsrækt í Ljósínu	Líkamsrækt í Ljósínu	Líkamsrækt í Ljósínu	Líkamsrækt í Ljósínu
8:15-15:30 Tækjasalur opinn daglega nema þegar læstir tímar eru skv. stundaskrá - sjá merkt með lás.				
	09:00 Jóga	09:00 Jóga	09:00 Jóga	09:00 Jóga
	10:00-11:00 Tæki karlmenn	10:00 Jóga	10:00-11:00 Tæki karlmenn	10:00 Jóga
13:00-14:00 Tæki konur A	11:05 Gönguhópur	13:00 Útivist - krefjandi ganga	11:05 Gönguhópur	11:30-12:30 Jafnvægisæfingar
13:00 Stoðfimi-léttar æfingar	13:00-14:00 Tæki konur B	13:00 Stoðfimi-léttar æfingar	13:00-14:00 Tæki konur A	13:00-14:00 Tæki konur B
16:00 Hópurinn 16-20 ára			16:00 Hópurinn 16-20 ára	
Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ
10:00 Þol og styrkur - Allir		10:00 Þol og styrkur - Allir		10:00 Þol og styrkur - Allir
11:00 Karlmenn 20-45 ára	11:00 Konur 20-45 ára	11:00 Karlmenn 20-45 ára	11:00 Konur 20-45 ára	
11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur
			12:00 Jafningjar 20- 45 ára borða saman og spjall 1x1 mán	12:00 Strákamatur
Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar
09-13 Leirlist hefst 7. jan	10-14 Leirlist	9-13 Leirlist	10-14 Leirlist	
10:00-14:00 Fatasaumur	9-12 Myndlist opið lengra komnir	10-12:30 Handverk / allskonar	10:00-14:00 útsaumur, þrjón,	9:30-13:30Steinar,skilti,postul.
Fatasaumur hefst 7.jan	12:30 Myndlistarnámskeið 8.jan	13-15:30 Fluguhnýtingar	hekl	13:30 Tálgað og skorið í tré
Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið
10-12 Nýgreindar konur hefst 14.jan.	11:00 Kynningarfundur fyrir nýja meðlimi + matur		10:00-12:00 Núvitund Hefst 17. jan	Kl. 10:00-12:00 Að greinast í annað sinn - hefst 1.mars
14:00-15:45 Fræðsla langveikir hefst 18. feb.		14:00-15:50 Heilsuefing Hefst 16. jan.	13-15 Aftur til vinnu eða náms hefst 14.feb	13:30-15:00 Fræðslufundur 20- 45 ára - hefst 1.feb.
13:15-14:30 Hárkollur/höfuðföt	17:30 Fræðsla karlmenn hefst 5 feb.	16:30 Aðstandendanámskeið fullorðnir - hefst 23.jan	16:30 Barnanámskeið 6-13 ár hefst 7. feb.	
Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar
13:15-15 Leshópur hefst 7.jan	13-15 Jafningjahópar sjá ljosisd.is hefst í jan.	14:00 síðasta miðv.d í mán. - Jafningjahópur f. langveika	13:00 Jafningjar 20 - 45 ára út í bæ 1 x í mánuði	
17-18:30 Ungir blöðruhálsar 1 x í mánuði.	17-18:30 Ungir makar hefst 15 jan.		kl.18:00-19:30 Hefst 7. feb. Út fyrir kassann 14-16 ára	
Nudd	Snyrting og dekur/ nudd	Nudd	Nudd	Nudd
Fyrir utan Ljósíð				
14:45 Sundleikf. í Grensáslaug	S: 543-9319	14:45 Sundleikfimi í Grensáslaug	er á vegum Landspítala panta í síma 543-9319	
Gönguhópur - Göngum saman	www.gongumsaman.is			

Jafningjahópar í Ljósínu sjá dagskrá inná ljosisd.is- þjónusta - jafningjahópar

- Litlu kúturnir - ungt fólk 16-22 ára- facebookhópur
- Gullfiskar - blandaður hópur 20-45 ára -facebookhópur
- Björtu Ljósín - konur 20-45 ára - facebookhópur
- Young Spocks - karlmenn 20-45 ára - facebookhópur
- Valkyrjur - konur 46-55 ára - facebookhópur
- Ljósynjur - konur 56 + - facebookhópur
- Strákamatur - allur aldur föstudagar 12:00-13:00
- Strákamatur yngri karlmenn 2 x í mán fimmtudagar kl.12:00-13:00
- Ungir makar - aðstandendur
- Ungir blöðruhálsar
- Langveikir - hittast einu sinni í mánuði
- Perluvinir -hittast einu sinni í mánuði