

Maí - Júní 2016 Endurhæfingar-og stuðningsdagskrá

Upplýsingar á www.ljosid.is sími 5613770

Viðtöl: Iðjubjálfi, sjúkrabjálfi, sálfræðingur, heilsufræðingur/markþjálfi, næringarráðgjafi.

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu
13:00 Stoðfimi	10:00 Jóga	13:00 Stoðfimi	10:00 Jóga	
Léttar æfingar v.stoðkerfis.	11:05-12:00 Gönguhópur	Léttar æfingar v.stoðkerfis.	11:05-12:00 Gönguhópur	
	10:15 Tæki karlmenn		10:15 Tæki karlmenn	12:30 Tæki konur B
	12:30 Tæki konur B	kl.13.00 Útivist	15:30 Styrkur og skokk nýtt	
	13:30 Tæki konur A	Krefjandi ganga	Æfingar f. Rvk.marabon	13:30 Tæki konur A

Líkamsrækt í Hreyfingu	Líkamsrækt í Hreyfingu	Líkamsrækt í Hreyfingu	Líkamsrækt í Hreyfingu	Líkamsrækt í Hreyfingu
10:00 Þol og styrkur		10:00 Þol og styrkur		10:00 Þol og styrkur
14:00 Þjálfun fyrir ungt fólk 18-45 ára		14:00 Þjálfun fyrir ungt fólk 18-45 ára		
12:00-13:00 Matur	12:00-13:00 Matur	12:00-13:00 Matur	12:00-13:00 Matur	12:00-13:00 Matur
	11:30-12:00 Hugleiðsla			
Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar
10:00 - 14:00 Leirlist frá 23. maí	10:00-14:00 Steypt í mót 24/5 nýtt	9:30 Utsaumur		9:00-12:00 Fatasaumur
10:00 -14:00 Steinamálun	13:00- 15:30 Saumagallery	9:30 Skartgripagerð	13:00-15:30 Hekl og þrjón	
		13:00-15:30 Myndlist		13:00 Tálgað og skorið í tré

Námskeið - hópar í Ljósinu	Námskeið - hópar í Ljósinu	Námskeið - hópar í Ljósinu	Námskeið - hópar í Ljósinu	Námskeið - hópar í Ljósinu
13:00-15:00 Leshópur	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir nýja meðlimi + matur			
		10:30 Slökunarnámskeið auglýst sérstaklega		
10:-12:00 fræðsla nýgreindar hefst 6 júní - 4 skipti			13:00 Eldri Jafningjahópur	
	13:00 Yngri jafningahópur	11:30-12:15 Fyrirlestrar auglýst sérstaklega	46 ára og eldri -annan hvern	
17:00-18:30 Ungir makar-fræðsla	Annar hvern þriðjudag			12:00 Strákamatur (Matti Ósv.)
			Einkaviðtöl f. Börn- unglinga	
Fyrirlestrarröð		10-12 Snyrtinámskeið skráning	Skráning í Ljósinu	
23.maí 17:30-19:30	17:00 Ungir blöðruhálsar			
30 maí 17:30-19:30	einu sinni í mánuði			
Auglýst síðar			20:00 Ungliðahópur Ljósíð, kraftur og Skb annan hvern. 18-29 ára	
Nudd	Snyrting og dekur/ nudd	Snyrting og dekur / Nudd	Snyrting og dekur / Nudd	Nudd
Sogæðanudd (Kolbrún Lís)			Sogæðanudd (Kolbrún Lís)	
Fyrir utan Ljósíð				
14:45 Sundleikf. í Grensáslaug	S: 543-9319	14:45 Sundleikfimi í Grensáslaug		
Gönguhópur - Göngum saman	www.gongumsaman.is			

