Mars 2019 Endurhæfingar-og stuðningsdagskrá

Upplýsingar á www.ljosid.is sími 5613770

Viðtöl: Iðjuþjálfi, sjúkraþjálfari, íþróttafræðingur, sálfræðingur, markþjálfi, næringarráðgjafi, fjölskyldumeðferðarfræðingur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu
8:15-15:30 Tækjasalur opinn daglega nema þegar læstir tímar eru skv. stundaskrá - sjá merkt með lás.				
		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 Vinamatur 20-45 ára 1xí mán	12:00 Strákamatur
Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar
09-13 Leirlist hefst 7. jan	10-14 Leirlist	9-13 Leirlist	10-14 Leirlist	9-12 Myndlist byrj.námsk
10:00-14:00 Fatasaumur	9-12 Myndlist opið lengra komnir	10-12:30 Handverk / allskonar	10:00-14:00 útsaumur, prjón,	9-12 Steinamálun
Fatasaumur hefst 7.jan	12:30 Myndl. námsk.lengra kom	13-15:30 Fluguhnýtingar	hekl	13:30 Tálgað og skorið í tré
Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið
10-12 Nýgreindar konur hefst 4.mars	11:00 Kynningarfundur fyrir nýja meðlimi + matur	14:00-15:50 Að greinast í annað sinn-hefst 13.mars	10:00-12:00 Núvitund Hefst 17. jan	Kl. 10:00-12:00 Þrautseigja og innri styrkur 8.mars
14:00-15:45 Fræðsla langveiki hefst 18. feb.			13-15 Aftur til vinnu eða náms hefst 14.feb	13:30-15:00 Föstudagsfræðsla 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 ljosid.is hefst í jan.	14:00 síðasta mið.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 Ljósið				
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 Ljósinu sjá dagskrá inná ljosid.is- þjónusta - jafningjahópar

Litlu kútarnir - ungt fólk 16-22 ára- facebookhópur

Ljósberar - blandaður hópur 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