

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.				
	10:15 Tæki karlmenn	9:30 Jóga	10:15 Tæki karlmenn	9:30 Jóga
13:00 Tæki konur A	11:05 Gönguhópur		11:05 Gönguhópur	11:30 Jafnvægisæfingar
13:00 Stoðfimi-léttar æfingar	13:00 Tæki konur B	13:00 Stoðfimi-léttar æfingar	13:00 Tæki konur A	13:00 Tæki konur B
				14:00 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 1 x í mán	12:00 Strákamatur
Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar
09-13 Leirlist	10-14 Leirlist	9-13 Leirlist	10-14 Leirlist	9-12 Myndlist byrjendur
10:00-14:00 Fatasaumur	9:30 Opin vinnustofa myndlist	13:00 Trétálgun, útskurður	10:00-14:00 útsaumur, þrjón, hekl	
	12:30 Myndlist lengra komnir			
Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið
	11:00 Kynningarfundur fyrir nýja meðlimi + matur		10:30 Spjall-styrking frá 13 / 6	
			Ætlað nýju fólki	
			þar sem markmiðið er að fá	
			fræðslu og jafningjastuðning	
13:15 Hárkollur/höfuðföt				ATH. Ljosið lokar kl. 15:00
Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar
13:15 Leshópur 3. júní- síðast	13:15 Jafningjahópar sjá ljosisid.is		13:00 Jafningjar 20 - 45 ára út í bæ 1 x í mánuði	
17-18:30 Ungir blöðruhálsar 1 x í mánuði.		11:00 Fjölskylduganga í Esjuhlíðum miðv.19 júní. Ljosið lokað þann dag.		
	Snyrting og dekur/ nudd	Nudd	Nudd	Nudd
Fyrir utan Ljosið				
14:45 Sundleikf. í Grensásla	S: 543-9319	14:45 Sundleikfimi í Grensáslaug er á vegum Landspítala panta í síma 543-9319		
Gönguhópur - Göngum sama	<a href="http://www.gongumsaman.is">www.gongumsaman.is</a>			