

Maí - Sálfélagsleg endurhæfing

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
9:00-16:00 Heilsunudd/snyrting	9:00-16:00 Heilsunudd/Sogæðameðf.	9:00-16:00 Heilsunudd	9:00-16:00 Heilsunudd/Sogæðameðf.	9:00-14:00 Heilsunudd
09:00-12:30 Leirlist	9:00-12:30 og 12:30-15:30 Leirlist	9:00-12:30 Leirlist yngri	9:00-12:00 Fatasaumur	09:00-13:00 Leirlist
9:00-12:00 Fatasaumur	9:00-12:00 Myndlist byrjendur	9:00-12:00 Fluguhnýtingar	10:00-14:00 Leirlist	9:00-12:00 28. apr - 4 skipti Gelliprint
10:00-13:00 Háarkollur og höfuðföt	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 16-45 ára		9:30-13:30 Prjón, hekl, útsaumur
10-11:45 27. mar - 6. skipti Grunnfræðsla konur 46+				
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
12:00-13:00 16-45 ára Hádegismatur	12:30-15:30 Myndlist byrjendur	12:00-13:00 31. maí Jafningjar langvinnt	12:00-13:00 11. maí Hádegismatur strákar 16-45	12:00-13:00 Strákamatur
12:30-15:30 16-45 ára Jafningjahópur/handverk	14:00-15:30 11. apr - 4 skipti Karlafræðsla- Breytingar	12:00-13:00 3. 10. 17 & 24. Peer support group	13:00-15:30 Trétálgun/útskurður	
13:00-14:30 Leshópur	14:00-15:30 16. 23. & 30. maí Fræðsla á Zoom	12:30-15:30 Myndlist framhald	13:45-15:45 13. apríl - 6 skipti Aftur til vinnu eða náms	
16:30-17:30 22. maí Samtalið heim - fyrirlestrar	13:00 - 16:00 9. maí Jafningjar konur 46+	12:30-15:30 31. maí-4 skipti Fígúrugerð með pappamassa		
	16:30-18:30 11. apr -6 skipti Aðstand- fullorðnir ZOOM	13:15-15:15 10. & 17. maí Snyrtinámskeið		
		13:30 - 15:00 10. maí-4 skipti Þrautseigja		
		16:15-17:45 1. mar -10 skipti Aðstand. börn		

☞ Staðsetning auglýst sérstaklega

📶 Zoom

📶🏠 Bæði á Zoom og sal

Þörf er á skráningu í alla dagskrárliði - Símanúmer: 561-3770



Maí - Líkamleg endurhæfing - Útiljós				
Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
09:00-9:45 Tækjasalur		09:00-9:45 Tækjasalur	09:00-9:45 Tækjasalur	09:00-9:45 Tækjasalur
10:00-10:45 Tækjasalur	10:00-10:45 Tækjasalur	10:00-10:45 Tækjasalur	10:00-10:45 Tækjasalur	10:00-10:45 Tækjasalur
11:00-11:45 Tækjasalur	11:00-11:45 Hóptími 16-45 ára	11:00-11:45 Tækjasalur	11:00-11:45 Hóptími 16-45 ára	11:00-11:45 Tækjasalur
12:00-12:30 Þolþjálfun		12:00-12:30 Þolþjálfun		12:00-12:30 Þolþjálfun
12:30-12:50 Teygjur		12:30-12:50 Teygjur		12:30-12:50 Teygjur
13:15-13:45 Jafnvægisþjálfun	13:00-13:45 Tækjasalur	13:15-13:45 Jafnvægisþjálfun	13:00-13:45 Tækjasalur	13:00-13:45 Tækjasalur
14:00-14:45 Tækjasalur	14:00-14:45 ** Eftir brjóstaaðgerð	14:00-14:45 Tækjasalur	14:00-14:45 ** Eftir brjóstaaðgerð	
15:00-15:45 Hreyfiflæði	15:00-15:45 Þol og styrkur	15:00-15:45 Hreyfiflæði	15:00-15:45 Þol og styrkur	

Maí - Líkamleg endurhæfing - Græni salur og útivist				
Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
	11:00 Gönguþjálfun	9:00-9:45 Jóga	11:00 Gönguþjálfun	9:00-9:45 Slökun
	13:00 Stoðfimi	10:00-10:45 Jóga	13:00 Stoðfimi	10:00-10:45 Jóga
		11:00-11:45 Slökun		11:00-11:45 Jóga
				11:00-12:00 Hreyfing Landsbyggð 

**Námskeið eftir skurð vegna brjóstakrabbameins
 ATH að bóka þarf í alla tíma í líkamlegri endurhæfingu