

Júní - 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
09:00-12:00 lýkur 15. jún Leirlist	09:00-12:00 lýkur 2. jún Leirlist	09:00-12:00 lýkur 3. jún Leirlist	09:00-12:00 lýkur 18. jún Leirlist	09:00-12:00 lýkur 12. jún Leirlist
9:00-12:00 lýkur 15. jún Fatasamur	9:00-12:00 Sumarhandverk - smiðja	9:00-12:00 Prjón, hekl, útsamur	9:00-12:00 lýkur 18. jún Fatasamur	09:00-12:00 Myndlist - Pop-up
9:30-12:00 22. júní Vatnslitaflæði	Klippimyndir 23. júní Alkóhólflek 30. júní		10:00-14:00 Hefst 25. jún Sumarhandverk - leirsmiðja	Margir rammar 5. jún Samverk-kyrrlífsuppst. 12. jún
10:00-14:00 Hefst 22. jún Sumarhandverk - leirsmiðja	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 16-45 ára	10:00-12:00 21. maí/6 skipti Grunnfræðsla konur 46-64 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
12:00-13:00 Hádegism. konur 20-45 ára	12:00-13:00 Hádegism. strákar 20-45 ára	12:00-13:00 june 3. & 10. Peer support group	13:00-15:00 Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 Strákamatur
13:00-15:30 lýkur 15. jún Handverk 20-45 ára	13:00 - 16:00 16. jún Jafningjar konur 46+	12:00-13:00 24. júní Jafningjahópur Langvinnt	14:00-15:30 21. maí/5 skipti Aftur til vinnu eða náms	
12:30-15:30 lýkur 15. jún Leirlist	12:30-15:30 lýkur 2. jún Leirlist	12:30-15:30 Sumarhandverk - smiðja		
13:30 - 15:30 11. maí/6 skipti Grunnfræðsla konur 65+	12:30-15:30 2. júní Pappmassi	Byrj.spor í krosssaum 24. júní Hekl - tuskur 1. júlí		
	13:00 - 15:00 hefst 22. jún Spilastund	12:30-15:30 3. júní Pappmassi		
	14:00-15:30 12. maí/4 skipti Karlafræðsla - Uppbygging	13:30 - 15:30 3. jún/3 skipti Samkennd í huga og hjarta		
	13:00 - 15:30 23. jún Náttúrunæring			

Erindið er í streymi 📶

Staðsetning auglýst sérstaklega 📍

Erindið er í streymi og í Ljósinu Langholtsvegi 📶🏠

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



Júní - 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	11:00-12:00 Hreyfiflæði	11:00-11:45 Hóptími 16-45 ára	11:00-11:45 Tækjasalur
12:00-12:30 Þolþjálfun		12:00-12:45		12:00-12:30 Þolþjálfun
12:30-12:50 Teygjur		Tækjasalur		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
14:00-15:00 Hreyfiflæði	14:00-14:45 ** Eftir brjóstaaðgerð	14:00-14:45 Tækjasalur	14:00-14:45 ** Eftir brjóstaaðgerð	
15:00-15:45 Tækjasalur	15:00-15:45 Þol og styrkur	15:00-15:45 Tækjasalur	15:00-15:45 Þol og styrkur	

Júní - Líkamleg endurhæfing - Græni salur og útivist

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
	11:00 Gönguþjálfun	9:00-9:45 Liðkun og teygjur - karlar	11:00 Gönguþjálfun	09:00-09:50 Hreyfiflæði
	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 Slökun
				11:30-12:30  Jóga nidra í streymi/Landsbyggð

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

