

Ágúst - 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
10:00-14:00 10. ágúst Sumarhandv. - leirsmiðja/glerjun		9:00-12:00 Prjón, hekl, útsaumur	10:00-14:00 6. & 13. ágúst Sumarhandv. - leirsmiðja/glerjun	
	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 16 - 45 ára	10:00-12:00 23. júl/5 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 Hefst 10. ágúst Hádegism. konur 20-45 ára	12:00-13:00 Hádegism. strákar 20-45 ára	12:00-13:00 5. 12. & 19. Peer support group	13:00-15:00 Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 Strákamatur
	13:00 - 15:00 4. ágúst Spilastund	12:00-13:00 26. ágúst Jafningjahópur Langvinnt		
	13:00 - 16:00 11. ágúst Skemmtidagur & peppundirbúningur fyrir Reykjavíkumaraþonið			
	14:00-15:30 11. ágúst/3 skipti Karlafræðsla - Uppbygging			

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



Ágúst - Líkamleg endurhæfing - Útljós				
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
11:00-11:30 Þolþjálfun	11:00-11:45	11:00-12:00	11:00-11:45	11:00-11:30 Þolþjálfun
11:30-11:50 Teygjur	Tækjasalur	Hreyfiflæði	Tækjasalur	11:30 - 11:50 Teygjur

13:15-13:45 Jafnvægisþjálfun	13:00-13:45 Þol og Styrkur	13:15-13:45 Jafnvægisþjálfun	13:00-13:45 Þol og styrkur	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 Tækjasalur	

Ágúst - Líkamleg endurhæfing - Græni salur og útivist				
Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
	11:00 Gönguþjálfun		11:00 Gönguþjálfun	
	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

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

