

Júlí - 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 Sumarhandverk - leirsmiðja	9:00-12:00 Sumarhandverk - smiðja	9:00-12:00 Prjón, hekl, útsaumur	10:00-14:00 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 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 Hádegism. strákar 20-45 ára	12:00-13:00 1. 8. 15. & 22. Peer support group	13:00-15:00 Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 Strákamatur
	13:00 - 15:00 Spilastund	12:30-15:30 Sumarhandverk - smiðja		
	14:00-15:30 23. júní/3 skipti Karlafræðsla -Breytingar			

Dagskrá sumarhandverk	Dagskrá spilastund	Dagskrá sumarsmiðja- miðvikud
Sumarsmiðja - þriðjudagar fh;	Spilastund - þriðjudagar eh;	Heklum tuskur 1. júlí
Þakklæti & sjálfið 1/2 7. júl	Fjölbreytt spil 7. júlí	Sauma taupoka #1 8. júlí
Þakklæti & sjálfið 2/2 14. júl	Kínaskák 14. júlí	Sauma taupoka #2 15. júlí
Blóm&Núvitund (úti) 21. júl	Félagsvist 21. júlí	Þurrnálabæfing 1/2 22. júlí
Blómaprent (úti&inni) 28. júl	Fjölbreytt spil 28. júlí	Þurrnálabæfing 2/2 29. júlí

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



Júlí - Líkamleg endurhæfing - Útíljós

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	

Júlí - 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

