

September - 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 Leirlist	09:00-12:00 Leirlist	9:00-12:00 Prjón, hekl, útsaumur	09:00-12:00 Myndlist framhald	09:00-12:00 Leirlist
9:00-12:00 Fatasaumur	11:00-12:00 Kynningarfundur f 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur 16-45 ára	10:00-12:00 10. sept/6 skipti Grunnfræðsla konur 46-64 ára	09:00-12:00 Myndlist byrjendur
10-11:45 5. okt/2 skipti Grunnfræðsla 20-45 📶🏠				11:30-12:30 25. sept/6 skipti Námskeið í Jóga nidra-Landsb. 📶
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 2. 9. 16.sept Peer support group	13:00-15:00 Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 Strákamatur
13:00-15:30 20-45 ára Jafningjahópur/handverk	13:00 - 16:00 1. sept Jafningjar konur 46+ 📶📶	12:15-15:15 Fatasaumur	12:30-15:30 Myndlist byrjendur	
13:30 - 15:30 7. sept/6 skipti Grunnfræðsla konur 65+	14:00-15:30 8. sept/4 skipti Karlafræðsla- Breytingar	13:30 - 15:30 7. okt/5 skipti Núvitund	14:00-15:30 1. okt/5 skipti Aftur til vinnu eða náms	
13:00-14:30 Hefst 14. sept Leshópur 📶📶	13:00 - 15:30 29. sept/4 skipti Náttúruræring 📶📶	14:00-15:30 2. sept/5 skipti Fræðsla í streymi sept 📶		
		16:00-17:30 7. okt/8 skipti Aðstandendur - Börn		

LÍÓSIÐ VERÐUR LOKAÐ FRÁ 21. SEPTEMBER VEGNA FLUTNINGA
FLYTJUM Í GYLFAFLÖT 5, GRAFARVOGI

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



September - 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
11:00-11:30 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	
September- 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	
	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

TÆKJASALUR LJÓSSINS LOKAR 17. SEPTEMBER.

GÖNGUÞJÁLFUN, STOÐFIMI, EFTIR SKURÐ, JÓGA OG SLÖKUN VERÐUR SKV STUNDASKRÁ 17. OG 18. SEPTEMBER

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

