Desember - 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**	09:00-12:00 15. des **Slaka&skapa - opin smiðja**		09:00-12:00 **Leirlist**	09:00-12:00 **Myndlist byrjendur**
9:00-12:00 30. nóv/5 sk. **Pappamassi**			09:30-12:00 17. des **Prjónað jólaskraut 2/2**	
10-11:45 30.nóv/2 sk. **Grunnfræðsla 20-45**	11:00-12:00 Kynningarfundur f 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur 16-45 ára	10:00-12:00 5. nóv/6 sk. **Grunnfræðsla konur 46 - 64 ára**	
Matur frá kl. 11:30 - 13:00			**Matur frá kl. 11:30 - 13:00**	
12:00-13:00 **Hádegism. konur 20-45 ára**	12:00-13:00 **Hádegism. strákar 20-45 ára**	12:00-13:00 2. & 9. dec **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 8. des **Jafningjar konur 46+**	12:15-15:15 **Fatasaumur**	12:30-15:30 **Myndlist byrjendur**	
13:30 - 15:30 2. nóv /6 sk **Grunnfræðsla konur 65+**	12:30-15:30 15. des **Prjónað jólaskraut 1/2**	12:30-15:30 **Leirlist**		
13:00-14:30 **Leshópur**	12:30-15:30 8. des **Málun-jólasveinar & jólatré**	13:30 - 15:30 11. nóv /5 sk **Sterkari samkennd**		
16:30-17:30 30. nóv **Samtalið heim - fyrirlestrar** **Temprun - Hrefna Óskars**	13:30-15:30 17. nóv /4 sk **Karlafræðsla- Breytingar**	12:30-15:30 16. des **Jólaorigami**		

Erindið er í streymi

Staðsetning auglýst sérstaklega

Erindið er í streymi og í Ljósinu Gylfaflöt

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

Desember- Líkamleg endurhæfing - Græni salur, hjólasalur, útivist				
Mánudagar	**Þriðjudagar**	**Miðvikudagar**	**Fimmtudagar**	**Föstudagar**
10:00 **Mjúkt jóga**	10:00 **Liðkun og teygjur - karlar**	10:00 **Jógaflæði**	10:00 **Hreyfiflæði**	10:00 **Mjúkt jóga**
11:00 **Slökun**	11:00 **Gönguþjálfun úti**	11:00 **Hreyfiflæði**	11:00 **Gönguþjálfun úti**	11:00 **Slökun**
	11:00 **Hóptími 16-45 ára**		11:00 **Hóptími 16-45 ára**	
12:00 **Þolþjálfun**		12:00 **Þolþjálfun**		12:00 **Þolþjálfun**
12:30 **Teygjur**		12:30 **Teygjur**		12:30 **Teygjur**
13:15-13:45 **Jafnvægisþjálfun**	13:00 **Stoðfimi**	13:15-13:45 **Jafnvægisþjálfun**	13:00 **Stoðfimi**	
14:00 ** Eftir brjóstaaðgerð**	14:00 **Hreyfiflæði**	14:00 **Slökun**	14:00 ** Eftir brjóstaaðgerð**	
	14:45 **Þol og styrkur**		14:45 **Þol og styrkur**	
Desember - Tækjasalur				
09:00-10:00 **Tækjasalur**		09:00-10:00 **Tækjasalur**	09:00-10:00 **Tækjasalur**	09:00-10:00 **Tækjasalur**
10:00-11:00 **Tækjasalur**	10:00-11:00 **Tækjasalur**	10:00-11:00 **Tækjasalur**	10:00-11:00 **Tækjasalur**	10:00-11:00 **Tækjasalur**
11:00 - 11:50 **Tækjasalur**		11:00-11:50 **Tækjasalur**		11:00-11:50 **Tækjasalur**
				12:30-13:45 **Tækjasalur**
13:00-14:00 **Tækjasalur**	13:00-14:00 **Tækjasalur**	13:00-14:00 **Tækjasalur**	13:00-14:00 **Tækjasalur**	
14:00-15:00 **Tækjasalur**	14:00-14:50 **Tækjasalur**	14:00-15:00 **Tækjasalur**	14:00-14:50 **Tækjasalur**	
15:00-15:45 **Tækjasalur**		15:00-15:45 **Tækjasalur**		