

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.	Sun.
10:00-12:00 Höfðaborg-Setrið Kaffispjall ☕ 👤	10:00-11:00 Höfðaborg-Setrið Karлакaffi ☕ ♂	10:30-11:30 Íþróttamiðstöð Ræktin 🏋️	10:00-11:00 Höfðaborg-Setrið Karлакaffi ☕ ♂	08:30-09:30 Íþróttamiðstöð Ræktin 🏋️		
			10:30-11:30 Íþróttamiðstöð Boccia 🎯			
	11:15-11:45 Höfðaborg-Setrið Stólaleikfimi ❤️	11:00-11:45 Höfðaborg-Stofa Slökun 🌸	11:45-11:45 Höfðaborg-Setrið Stólaleikfimi ❤️	11:00-11:45 Höfðaborg-Stofa Létt boccia 🎯		11:00-13:00 * Höfðaborg Skák ♟️
	12:30-13:20 Íþróttamiðstöð Hópatími 🚶		12:50-13:40 Íþróttamiðstöð Hópatími 🚶			
13:00 * Höfðaborg-Setrið Karlar í prjóni 🎯	13:00-16:00 * Höfðaborg-Setrið Saumó 🎯	13:00-16:00 Höfðaborg-Setrið Handavinna 🎯	16:00 * Sundlaug Létt sundleikfimi 🏊	13:00 Höfðaborg-Setrið Samsöngur 🎵	14:00 Setrið * Höfðaborg Spil ♣️	
19:30 * Höfðaborg Pítró ♣️	17:00-21:00 * Höfðaborg-Setrið Stykkið 🎞️	14:00 Höfðaborg Netagerð 🪓	20:00 * Sundlaug Flot 🌸			

Morgunbolli: Alla virka daga, í matsal Höfðaborgar, kl. 9-10. ☕	Pítró: Í boði kennsla fyrir byrjendur.
Kirkjusúpa: Fyrsta mán. hvers mánaðar. Mæting kl. 11:30.	Flot: Skráning í hvern tíma á fb-síðunni „FLOT – Stykkishólmi“.
Stykkið: (Bútasaurur), hittast annan hvern þrið.	Flot: Lágmarkspátttaka þrjár í hvern tíma, almennt sundgjald.
Létt sundleik: Eykur hreyfigetu, æfir jafnvægi og grunnstyrk.	Á vegum sjúkráþjálfara (Ann, Ella, Lucia). Borgun til þeirra.

Ath. Opið öllum er stjörnumerkt *

Uppfært 06/03 '26 Aldís