

HEISLUDAGAR Í HÓLMINUM

- KOMDU OG VERTU MEÐ -

Fimmtudagurinn 21. september

Göngum í skólann –
tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00

Frítt í sund

07:10

Æfingar og Pottaspjall -
sundlaug

08:05

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

08:10-9:30

Útikennsla
grunnskólans fyrir
miðstig -
Nýræktarskógur

Útikennsla fyrir
leikskólabörn

12:30

Heilsuefling 60+ opin
hópatími með
stöðvabjálfun -
íþróttasalnum

13:30-17:30

Opnar æfingar yngri
flokka Snæfells -
íþróttamiðstöð

17:10

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

20:00

Fyrirlestur með
Pálmari Ragnarssyni
"Jákvæð samskipti" -
Tónlistarskóli
Stykkishólms

Föstudagurinn 22. september

Göngum í skólann –
tökum þátt í átaki ÍSÍ

07:05-22:00

Frítt í sund

07:10

Æfingar og Pottaspjall -
sundlaug

08:05

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

8:10-11:10

Útikennsla
grunnskólans yngsta
stig – Nýræktarskógur

09:30

Heilsuefling 60+ opin
tími - Átak líkamsrækt

13:15-18:15

Opnar æfingar yngri
flokka Snæfells -
íþróttamiðstöð

17:10

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

Laugardagurinn 23. september

09:00

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

10:00-17:00

Frítt í sund

10:00-11:00

Opinn Fjölskyldutími.
Foreldrar hvattir til að
mæta með börnum

10:00-19:00

Uppskeru maraþon
Snæfellsnessamstarfsi
ns í knattspyrnu –
Snæfellsbær

11:00-12:00

Opnar æfingar yngri
flokka Snæfells -
íþróttamiðstöð

Sunnudagurinn 24. september

12:00-17:00

Frítt í sund

12:00-14:00

Opnar æfingar yngri
flokka Snæfells -
íþróttamiðstöð

11:00

Ganga um Setberg
með formanni
skógræktarfélagins -
bílastæði við Langás
Sauraskóg

Mánudagurinn
25. september

Göngum í skólann –
tökum þátt í átaki ÍSí

07:05-22:00

Frítt í sund

07:10

Æfingar og Pottaspjall -
sundlaug

08:05

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

08:10-9:30

Útikennsla
grunnskólans fyrir
miðstig -
Nýræktarskógur

Útikennsla fyrir
leikskólabörn

12:30

Opinn fyrirlestur með
sjúkrapjálfa
bakdeildar - 4. hæð

13:30-18:30

Opnar æfingar yngri
flokka Snæfells -
íþróttamiðstöð

18:10

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

Þriðjudagurinn
26. september

Göngum í skólann –
tökum þátt í átaki ÍSí

07:05-22:00

Frítt í sund

07:10

Æfingar og Pottaspjall -
sundlaug

08:05

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

08:10-9:30

Útikennsla
grunnskólans fyrir
miðstig -
Nýræktarskógur

Útikennsla fyrir
leikskólabörn

10:30

Opinn fyrirlestur með
hjúkrunarfræðing
bakdeildar á 4. hæð
HVE

12:30

Heilsuefning 60+ opin
hópatími með
stöðvapjálfun í
íþróttasalnum

13:15-18:45

Opnar æfingar yngri
flokka Snæfells í
íþróttamiðstöð

17:10

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

Miðvikudagurinn
27. september

Göngum í skólann –
tökum þátt í átaki ÍSí

07:05-22:00

Frítt í sund

07:10

Æfingar og Pottaspjall -
sundlaug

08:05

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

9:30

Heilsuefning 60+ opin
tími - Átak líkamsrækt
Útikennsla fyrir
leikskólabörn

13:00

Opinn fyrirlestur með
Sjúkraþjálfara
bakdeildar - 4. hæð
HVE

13:15-18:45

Opnar æfingar yngri
flokka Snæfells -
íþróttamiðstöð

16:30

Ganga um Sauraskóg
með formanni
skógræktarfélagssins -
Mæting á bílastæði við
Langás

18:10

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

Fimmtudagurinn
28. september

Göngum í skólann –
tökum þátt í átaki ÍSí

07:05-22:00

Frítt í sund

07:10

Æfingar og Pottaspjall -
sundlaug

08:05

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

08:10-9:30

Útikennsla
grunnskólans fyrir
miðstig -
Nýræktarskógur

Útikennsla fyrir
leikskólabörn

8:30

Fyrirlestur um betri
svefn með Dr. Erla
Björnsdóttir -
grunnskólinn

12:30

Heilsuefning 60+ opin
hópatími með
stöðvapjálfun -
íþróttasalnum

13:30-17:30

Opnar æfingar yngri
flokka Snæfells -
íþróttamiðstöð

17:10

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

18:00

Sjór og Sauna í Móvík

20:00

Sundopnun fyrir 8. –
10. Bekk - innlaug

20:30

Opin æfing í
badminton – íþróttasal

Föstudagurinn
29. september

Göngum í skólann –
tökum þátt í átaki ÍSí

07:05-22:00

Frítt í sund

07:10

Æfingar og Pottaspjall -
sundlaug

08:05

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

8:10-11:10

Útikennsla
grunnskólans yngsta
stig – Nýræktarskógi

9:30

Heilsuefling 60+ opinn
tími - Átak líkamsrækt

13:15-18:15

Opnar æfingar yngri
flokka Snæfells -
Íþróttamiðstöð

13:00

Söngstund 60 + í Sal
Tónlistarskólans

14:00

Fyrirlestur með Arnari
Hafsteinssyni -
vöðvarýrnun og
mikilvægi
styrktarþjálfunar -
Tónlistarskóli
Stykkishólms

17:10

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

Laugardagurinn
30. september

09:00

Opin krossfit æfing -
Reiturinn

10:00-17:00

Frítt í sund

10:00-11:00

Opinn Fjölskyldutími.
Foreldrar hvattir til að
mæta með börnum

11:00-12:00

Opnar æfingar yngri
flokka Snæfells -
Íþróttamiðstöð

11:00

Utanvegahlaup um
Sauraskóg frá bílastæði
við Langás