

Stundaskrá íþróttastarfsins haustönn 2021

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Stólajóga kl: 11:00 Kirkjuhv	Qi - Gong í Sjálandsskóla kl. 9:00	Stólajóga kl: 11:00, Kirkjuhv	Qi - Gong í Sjálandsskóla kl. 9:00
	Stólajóga kl: 11:00 Jónshús		Stólajóga kl: 11:00, Jónshús
	Leikfimi í Ásgarði kl. 12:15		Leikfimi í Ásgarði kl. 12:15
	Boccia í Ásg, kl: 12:55 Ásgarður		Boccia í Ásg, kl: 12:55 Ásgarður
Vatnsleikfimi Sjál kl: 15:00		Vatnsleikfimi Sjál kl: 15:00	
Vatnsleikfimi Sjál kl: 15:40		Vatnsleikfimi Sjál kl: 15:40	Föstudagar
Vatnsleikfimi Sjál kl: 16:20		Vatnsleikfimi Sjál kl: 16:20	
			Dansleikfimi í Sjál kl: 9:30
Zumba Gold kl. 16:30		Zumba Gold kl. 16:30	

ATH. Dagskrá þessi er birt með fyrirvara um breytingar.

Íþróttastarfið byrjar mánudaginn 6. sept

Námskeið í vatnsleikfimi	
1.	Mánud kl. 15:00 og Miðvikud kl. 15:00
2.	Mánud kl. 15:40 og Miðvikud kl. 15:40
3.	Mánud kl. 16:20 og Miðvikud kl. 16:20

Salur í kjallara Vídalínskirkju - Zumba Gold - Stólajóga

Ásgarður - Boccia - Leikfimi

Sjálandsundlaug - Vatnsleikfimi

Sjálandsskóli - danssalur - dansleikfimi - Qi - Gong

Jónshús - Stólajóga

Kennarar

Hjördís Berglind Zebitz - Zumba Gold
Auður Harpa Andrésdóttir - Dansleikfimi
Gunnur Róbertsd /Carólín Guðbjartsd Vatnsleikfimi
Kristín Björg Hallsteinsdóttir - Stólajóga
Ástbjörn Egilsson - Qi - Gong



