

Íþróttavika Evrópu

Grundarfirði
23.-30. september

Föstudagur 23. september

Sundlaug

07:00-21:00 **Frítt í sund**

Líkamsræktin

Spinning

12:00-12:50 Skráning hjá Líkamsræktinni

Laugardagur 24. September

Sundlaug

10:00-18:00 **Frítt í sund**

Líkamsræktin

Frítt í Party Spinning

11:00-11:50 Skráning hjá Líkamsræktinni

Íþróttahúsið

13:00-14:00 Badminton -
Spaðar og flugur á staðnum

Sunnudagur 25. september

Sundlaug

10:00-18:00 **Frítt í sund**

Íþróttahúsið

Krakkajóga

11:00-12:00 Ragnheiður Dröfn
og Elísabet Kristín bjóða krökkum
upp á jóga.

Frisbígolfvöllur

14:00-15:00 Frisbígolf (folf)
Leiðsögn og diskar á staðnum

Mánudagur 26. september

Sundlaug

07:00-21:00 **Frítt í sund**

Samkomuhús

18:00-19:00 Opin fyrirlestur
með Viðari Halldórssyni.
prófessor í félagsfræði og
íþróttaráðgjafi, Hvernig virkt
íþróttastarf
getur gert gott
samfélag betra



Líkamsræktin

Spinning

06:30-7:15 Skráning hjá
Líkamsræktinni

Frítt í Spinning fyrir byrjendur

17:15-18:00 Skráning hjá
Líkamsræktinni

BOX7

CrossFit

16:30-17:30

Tabata

17:30-18:15

Skráning í gegnum Facebook
síðu BOX7

Alla dagana

- * Golfklúbburinn Vestarr, frítt á
völlinn alla vikuna
- * Líkamsræktin, opið virka daga 8
-21 laugardaga 10-16
- * Box7, frítt í prufutíma
- * Klifurhúsið, opið þriðjudag og
miðvikudag 17-21

Þriðjudagur 27. September

Sundlaug

07:00-21:00 **Frítt í sund**

Íþróttahúsið

10:00-10:50

Frítt í heilsuefningu 60 ára og eldri

10:50-11:30

Boccia opið öllum 60 ára og
eldri

Íþróttahús

13:00 Sirkusfjör—sýning grunn-
skólanemenda

Líkamsræktin

Spinning og lyft

16:30-17:20 Skráning hjá
Líkamsræktinni

BOX7

CrossFit

16:30-17:30

Karlahreysti

19:30-20:30

Skráning í gegnum Facebook
síðu BOX7

Fyrirlestur

Íþróttahús Snæfellsbæjar

17:30 Betri Svefn frá Greenfit í
boði Snæfellsbæjar Íbúar Snæ-
fellsness boðnir velkomnir. Fyrir-
lestrinum verður einnig streymt

Klifurhúsið

17:00-21:00 opið

Miðvikudagur 28. September

Sundlaug

07:00-21:00 **Frítt í sund**

Líkamsræktin

Spinning

06:30-07:15 Morgunhress, skrá-
ning hjá Líkamsræktinni

Opið hús í ræktinni

12:00-12:50—Frí tækjakennsla og
ráðgjöf

Spinning og recovery

16:40-17:30 Skráning hjá Líkams-
ræktinni

Samkomuhús

Skyndihjálparnámskeið

09:00-12:00 Skráning senda tölvu-
póst á ithrott@grundarfjordur.is

BOX7

CrossFit

16:30-17:30

Tabata

17:30-18:15

Skráning í gegnum Facebook síðu
BOX7

Klifurhúsið

17:00-21:00 opið



Fimmtudagur 29. september

Sundlaug

07:00-21:00 **Frítt í sund**

Líkamsræktin

Spinning og lyft

16:40-17:30 Skráning hjá Líkams-
ræktinni

Opið hús í ræktinni

17:30-18:30—Frí tækjakennsla og
ráðgjöf

Íþróttahús

Heilsuefning 60+

10:30-11:15

BOX7

CrossFit

16:30-17:30 Skráning í gegnum
Facebook síðu BOX7

Karlahreysti

19:30-20:30 Skráning í gegnum
Facebook síðu BOX7



#BEACTIVE

Föstudagur 30. september

Sundlaug

07:00-21:00 **Frítt í sund**

Líkamsræktin

Spinning

12:00-12:50 Skráning hjá
Líkamsræktinni