



Íþróttavika Evrópu Grundarfirði 21.-30. september

Fimmtudagur 21. september

Samkomuhús

17:00-18:00 *Opin Fyrirlestur- Pálmar Ragnarsson heldur fyrirlestur „Fyrirmyndar foreldri í íþróttum“*



Laugardagur 23. september

Sundlaug

10:00-18:00 *Frítt í sund*

Sunnudagur 24. september

Sundlaug

10:00-18:00 *Frítt í sund*

Mánudagur 25. september

Sundlaug

07:00-21:00 *Frítt í sund*

Líkamsræktin

10:00 -10:45 *Opin tími fyrir ALLA í heilsueflingu 60+*

12:00 -12:50 *Spunaþrek í hádeginu með Rut. Skráning í gegnum Facebook síðu líkamsræktarinnar*

BOX7

CrossFit - WOD

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

Tabata

17:30-18:15 *Skráning í gegnum Facebook síðu BOX7*

Klifurfell

Brazilian Jiu Jitsu - Opin æfing

kl 18:00-19:30

Stílað verður á tækni fyrir byrjendur Aldurstakmark 14 ára og eldri. Þjálfarar Eggert Djaffer og Sigurgeir Heiðarsson.

Þriðjudagur 26. September

Sundlaug

07:00-21:00 *Frítt í sund*

Líkamsræktin

06:30-7:15 *Spinning – Morgunverkin með G&T skráning í gegnum Facebook síðu líkamsræktarinnar*

17:00 -17:50 *Spinning – Seinni partur með Tomma skráning í gegnum Facebook síðu líkamsræktarinnar*

Íþróttahúsið

9:45 – 10:30 *Opin tími fyrir ALLA í heilsueflingu 60+*

BOX7

CrossFit - WOD

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

Tabata

17:30-18:15 *Skráning í gegnum Facebook síðu BOX7.*

Klifurfell

Brazilian Jiu Jitsu - Opin æfing

kl 18:00-19:30

Stílað verður á tækni fyrir byrjendur Aldurstakmark 14 ára og eldri. Þjálfarar Eggert Djaffer og Sigurgeir Heiðarsson.

Miðvikudagur 27. September

Sundlaug

07:00-21:00 *Frítt í sund*

Líkamsræktin

10:00 -10:45 *Opin tími fyrir ALLA í heilsueflingu 60+*

12:00 -12:50 *Spinning - Spunaþrek í hádeginu með Rut. Skráning í gegnum Facebook síðu líkamsræktarinnar.*

17:00 – 18:00 *Opin unglinaæfing (13-17 ára). Blanda af öllu því skemmtilega sem líkamsræktin hefur upp á að bjóða.*

BOX7

CrossFit – WOD.

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

Tabata

17:30-18:15 *Skráning í gegnum Facebook síðu BOX7.*

Heilsubótarganga

16:30 *Hópganga undir leiðsögn Þorsteins Hjaltasonar uppá Gráborg.*

Fimmtudagur 28. september

Sundlaug

07:00-21:00 *Frítt í sund*

Líkamsræktin

06:30-7:15 *Spinning – Morgunverkin með G&T skráning í gegnum Facebook síðu líkamsræktarinnar.*

17:00 -17:50 *Spinning – Seinni partur með Tomma skráning í gegnum Facebook síðu líkamsræktarinnar.*

Íþróttahús

9:45-10:30 *Heilsuefling 60+.*

10:30-11:10 *Boccia opið öllum 60 ára+.*

BOX7

CrossFit - WOD

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

Tabata

17:30-18:15 *Skráning í gegnum Facebook síðu BOX7.*

Samkomuhús

17:00 – 18:00 - *opin fyrirlestur Dr. Erla Björnsdóttir heldur fyrirlestur um Betri Svefn - mikilvægi svefns fyrir heilsu, líðan og árangur.*



Föstudagur 29. september

Sundlaug

07:00-21:00 *Frítt í sund*

Samkomuhús

12:00 -13:00 *opin fyrirlestur Arnar Hafsteins-son - vöðvarýrnun eldra fólks.*

Líkamsræktin

12:00 -12:50 *Spinning - Spunaþrek í hádeginu með Tomma.*

Laugardagur 30. september

Íþróttahúsið Krakkajoga

10:00-11:00 *Ragnhildur Dröfn og Elísabet Kristín bjóða krökkum upp á jóga.*

Sundlaug

10:00-18:00 *Frítt í sund*

Líkamsræktin

11:00-11:50 **Frítt í Party Spinning** *Skráning í gegnum Facebook síðu líkamsræktarinnar.*

Heilsubótarganga

13:30 *Hópganga undir leiðsögn Þorsteins Hjaltasonar upp Langa-hrygg. Mæting við upplýsingaskilti vestan bæjarins.*



- * Golfklúbburinn Vestarr, frítt á völlum inn alla vikuna
- * Líkamsræktin, frítt í prufutíma
- * Box7, frítt í prufutíma
- Klifurhúsið, upplýsingar á Facebook síðu Klifurfells eða klifurfell.is



#BEACTIVE

LíkamsRæktin
FYRIR HEILSUNA

BOX 7