



HEISLUDAGAR Í HÓLMINUM

- KOMDU OG VERTU MEÐ -

#BEACTIVE

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

08:30

Ólympíuhlaup ÍSÍ - grunnskólinn

Útikennsla fyrir leikskólabörn

12:30

Heilsuefling 60+ opinn 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+ opinn 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 Snæfellsnessamstarfsins 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 skógræktarfélagssins - 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 – Frá grunnskóla

Útikennsla fyrir leikskólabörn

12:30

Opinn fyrirlestur með sjúkraþjálfara 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 – Frá grunnskóla

Útikennsla fyrir leikskólabörn

10:30

Opinn fyrirlestur með hjúkrunarfræðing bakdeildar á 4. hæð HVE

12:30

Heilsuefling 60+ opinn hópatími með stöðvabjálfun 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

Heilsuefling 60+ opinn 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 – Frá grunnskóla

Útikennsla fyrir leikskólabörn

8:30

Fyrirlestur um betri svefn með Dr. Erla Björnsdóttir - grunnskólinn

12:30

Heilsuefling 60+ opinn hópatími með stöðvabjálfun - 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