Stundaskrá haustönn 2019

	Mánudagur		Þriðjudagur		Miðvikudagur		Fimmtudagur		Föstudagur		
	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	
8:30-9:00						Parkinsons Siggi					8:30-9:00
9:00-9:30		Þraut -Heilsugr Arnar			Þraut Einar				Þraut leikfimi		9:00-9:30
9:30-10:00	Hjartahópur Birna								Þraut slökun Sigrún		9:30-10:00
10:00-10:30		Þraut -Heilsugr Arnar									10:00-10:30
10:30-11:00	Heilsugrunnur Ágústa		Mömmuform Matja	FJ 4 Fríða	Heilsugrunnur Erla		Mömmuform Matja	FJ 4 Fríða	Heilsugrunnur Erla		10:30-11:00
11:00-11:30											11:00-11:30
11:30-12:00	Hjartahópur Birna	Yogalates 45 mín Margrét Joch			Yogalates 45 mín Margrét Joch		Hjartahópur Ágústa				11:30-12:00
12:00-12:30			Vefjag.leikf kl. 12.15 Sigrún	Lungnahópur Birna					Vefjag.leikf kl. 12.15 Sigrún	Lungnahópur Birna	12:00-12:30
12:30-13:00	Mömmuform Herdís				Mömmuform Herdís						12:30-13:00
13:00-13:30				FJ 1 Fríða		MS hópur I Siggi		FJ 1 Fríða	MS hópur I Belinda		13:00-13:30
13:30-14.00	MS hópur I Belinda	Vefjag.leikf Valgerður					Vefjag.leikf Valgerður				13:30-14.00
14:00-14:30				FJ 2 Fríða				FJ 2 Fríða			14:00-14:30
14:30-15:00		MS hópur 2 Belinda					MS hópur 2 Siggi				14:30-15:00
15:00-15:30				FJ 3 Fríða				FJ 3 Fríða			15:00-15:30
15:30-16:00			Parkinons Siggi				Parkinsons Siggi				15:30-16:00
16:00-16:30											16:00-16:30
16:30-17:00	Vefjag.jóga Ásta B			Færni og jafnvægi Siggi	Vefjag.jóga Ásta B	Fjölmennt Zumba	Heilsugrunnur Erla	Fæ og jafnv Siggi			16:30-17:00
17:00-17:30											17:00-17:30
17:30-18:00	Karlajóga kl 17.45 Kristinn		Karlajóga Kristinn				Karlajóga Kristinn				17:30-18:00
18:30-18:30											18:30-18:30
18:30-19:00											18:30-19:00