

Heilsuvika

Snæfellsbæjar

Þriðjudagur, 23. september

6:00 - 7:00	Ólympískar lyftingar, CF SNB
8:30 - 9:20	HotFit, CF SNB
9:30 - 10:30	Mömmuhreysti, CF SNB
12:05 - 12:50	Ólympískar lyftingar, CF SNB
13:00 - 14:00	Kynningartími fyrir byrjendur, SólarSPORT
14:10 - 15:10	Knattspyrna, 7. flokkur KK & KVK
15:10 - 16:10	Knattspyrna, 6. flokkur KK & KVK
15:30 - 16:30	UnglingaFit 7. - 10. bekkur, CF SNB
16:10 - 17:10	Knattspyrna, 5. flokkur KK & KVK
16:30 - 17:15	Kvennahreysti námskeið, CF SNB
17:10 - 18:40	Knattspyrna, 3. & 4. flokkur KK & KVK
17:30 - 18:20	Barre Burn, CF SNB
19:40 - 21:40	Blak Píllurnar (konur 18+)

Miðvikudagur, 24. september

6:00 - 7:00	Crossfit, CF SNB
9:15 - 10:15	Jóga, CF SNB (lokað námskeið)
10:30 - 11:20	Eðlahreysti (60+ ára), CF SNB
10:50 - 12:00	Boccia: eldri borgarar
12:05 - 12:50	Barre Burn, CF SNB
13:00 - 15:30	Eldriborgara starf í Klifi
13:00 - 14:00	Frír prufutími og kynning í sal, SólarSPORT
14:10 - 15:10	Íþróttafjör 1. - 4. bekkur
15:10 - 16:10	Knattspyrna, 6. flokkur KK & KVK
15:30 - 16:30	KrakkaFit 1. - 6. bekkur, CF SNB
16:10 - 17:10	Knattspyrna, 4. flokkur KK & KVK
16:30 - 17:30	Crossfit, CF SNB
17:10 - 18:10	Blak, 5. - 8. bekkur
17:30 - 18:20	Barre Burn, CF SNB
18:10 - 19:40	Blak Píllurnar (konur 18+)
20:00 - 20:50	KarlaFit, CF SNB

Fimmtudagur, 25. september

6:00 - 7:00	HYROX, CF SNB
	Danssýning Jóns Péturs í íþróttahúsi
	Tímasetning sýningar berst foreldrum frá GSNB
12:00 - 13:00	Snæfellsjökulspjóðgarður býður upp á göngu frá Þjóðgarðsmiðstöð með landverði
12:05 - 12:50	HYROX, CF SNB
13:00 - 14:00	Kynningartími fyrir byrjendur, SólarSPORT
14:10 - 15:10	Knattspyrna, 7. flokkur KK & KVK
15:10 - 16:10	Knattspyrna, 6. flokkur KK & KVK
16:00 - 17:00	Margrét Lára og Einar Örn halda fyrirlestur fyrir unglinga í íþróttahúsi Snæfellsbæjar
16:10 - 17:10	Knattspyrna, 5. flokkur KK & KVK
16:30 - 17:15	Kvennahreysti námskeið, CF SNB
17:10 - 18:25	Knattspyrna, 3. & 4. flokkur KK & KVK
17:20 - 18:20	HYROX, CF SNB
19:30 - 20:30	Opinn tími í badminton í íþróttahúsinu

Snæfellsbær gerir heilsu hátt undir höfði dagana 23.-30. september og heldur heilsuviku Snæfellsbæjar í áttunda skipti. Þetta er 10 ára afmælisár verkefnisins í ár.

Á heilsudögum er lögð áhersla á að bjóða íbúum upp á heilsutengda viðburði og kynningar sem henta öllum aldri. Fyrst og fremst er þetta kynning á þeim heilsutengdu viðburðum sem eru nú þegar í boði í Snæfellsbæ og ættu því allir að geta fundið sé viðburð bið hæfi eða sem vekur áhuga.

Íbúar eru hvattir til að mæta á viðburði, skella sér í sund, stunda útivist eða aðra hreyfingu og anda að sér fersku lofti í okkar fallega sveitarfélagi.

Föstudagur, 26. september

6:00 - 7:00	Barre Burn, CF SNB
11:00 - 12:00	Boccia: Eldri borgarar
12:05 - 12:50	Crossfit, CF SNB
13:00 - 14:00	Smiðjan, íþróttafjör
19:15 - 21:00	Víkingur Ó. - Tindastóll á Laugardalsvelli Úrslitaleikur í fotbolti.net bikarnum

Laugardagur, 27. september

9:00 - 10:00	Barre Burn, CF SNB
10:30 - 11:30	Crossfit PartnerWod, CF SNB

Sunnudagur, 28. september

11:00 - 11:45	Fjölskylduæfing, CF SNB
---------------	-------------------------

Mánudagur, 29. september

6:00 - 7:00	TABATA/HIIT, CF SNB
9:30 - 10:30	Jóga, CF SNB (lokað námskeið)
10:30 - 11:20	Eðlahreysti (60+ ára), CF SNB
10:50 - 12:00	Boccia-mót í íþróttahúsi Ávextir og kaffi í boði eftir mót
12:05 - 12:50	TABATA/HIIT, CF SNB
14:10 - 15:10	Knattspyrna, 7. flokkur KK & KVK
15:10 - 16:10	Knattspyrna, 5 flokkur KK & KVK
	Sund 5. - 10. bekkur
16:10 - 17:10	Knattspyrna, 3. & 4. flokkur KK & KVK
	Sund 2. - 4.. bekkur
16:30 - 17:15	Kvennahreysti námskeið, CF SNB
17:10 - 17:55	Knattspyrna, 8. flokkur KK & KVK
17:20 - 18:20	TABATA/HIIT, CF SNB
18:10 - 19:10	Dívurnar: Sundleikfimi fyrir konur, Suad Begic
20:00 - 20:50	Barre Burn, CF SNB

Þriðjudagur, 30. september

6:00 - 7:00	Ólympískar lyftingar, CF SNB
8:30 - 9:20	HotFit, CF SNB
9:30 - 10:30	Mömmuhreysti, CF SNB
10:10 - 11:10	Sundleikfimi Eldriborgara, Suad Begic
12:05 - 12:50	Ólympískar lyftingar, CF SNB
13:00 - 14:00	Kynningartími fyrir byrjendur, SólarSPORT
14:10 - 15:10	Knattspyrna, 7. flokkur KK & KVK
15:10 - 16:10	Knattspyrna, 6. flokkur KK & KVK
15:30 - 16:30	UnglingaFit 7. - 10. bekkur, CF SNB
16:10 - 17:10	Knattspyrna, 5. flokkur KK & KVK
16:30 - 17:15	Kvennahreysti námskeið, CF SNB
17:10 - 18:40	Knattspyrna, 4. fl. & 3. flokkur KK & KVK
17:30 - 18:20	Barre Burn, CF SNB
19:40 - 21:40	Blak Píllurnar (konur 18+)

