Opin dagskrá

ATHUGIÐ AÐ ÞAÐ ÞARF AÐ SÆKJA MIÐA Í ALLA VATNSLEIKFIMITÍMA – MIÐAR ERU SÓTTIR HJÁ SUNDVERÐI DAGINN FYRIR DAGSKRÁ

Fimmtudagur 2. apríl - skírdagur

09:00 Vatnsleikfimi, kröftug – sækja miða í sundlaug daginn áður
09:50 Vatnsleikfimi, miðlungs/létt – sækja miða í sundlaug daginn áður
11:00 Ganga 2-3 – þeir sem vilja fara lengra geri það á eigin vegum
13:00 Háls og herðar/Leikfimi 1 – léttar æfingar
14:00 Bakæfingar (niður á gólf)
17:00 Slökun í Kapellu

Föstudagur 3. apríl – föstudagurinn langi

09:00 Vatnsleikfimi, kröftug - sækja miða í sundlaug daginn áður
09:50 Vatnsleikfimi, miðlungs/létt - sækja miða í sundlaug daginn áður
11:00 Ganga 2-3 – þeir sem vilja fara lengra geri það á eigin vegum
13:00 Háls og herðar/Leikfimi 1 – léttar æfingar
14:00 Leikfimi – miðlungs/kröftug
17:00 Slökun í Kapellu

Laugardagur 4. apríl

10:00 Jóga í Kapellu
17:00 Slökun í Kapellu

Sunnudagur 5. apríl -páskadagur

17:00 Slökun í Kapellu

Mánudagur 6. apríl – annar í páskum

09:00 Vatnsleikfimi, kröftug - sækja miða í sundlaug daginn áður
09:50 Vatnsleikfimi, miðlungs/létt - sækja miða í sundlaug daginn áður
11:00 Ganga 2-3 – þeir sem vilja fara lengra geri það á eigin vegum
13:00 Háls og herðar/Leikfimi 1 – léttar æfingar
14:00 Leikfimi – miðlungs/kröftug
17:00 Slökun í Kapellu

Opnunartími í morgunmat

Skírdagur	**kl. 07:30 - 09:30**
Föstud.langi	**kl. 07:30 - 09:30**
Helgaropnun	**kl. 09:00 - 10:00**
Annar í páskum	**kl. 07:30 - 09:30**

Opnunartími baðhúss/sundlauga

Virka daga	**kl. 07:30 - 20:30**
Skírdagur	**kl. 09:00 - 17:30 (opna 8:45)**
Föstud.langi	**kl. 09:00 - 17:30 (opna 8:45)**
Helgaropnun	**kl. 10:00 - 17:30**
Annar í páskum	**kl. 09:00 - 17:30**

Þessi dagskrá er með fyrirvara um breytingar