

#BEACTIVE

ÍPRÓTTAVIKA EVRÓPU

23. – 30. september

DAGSKRÁ



Laugardagur 23. september

- Kl. 11.00 – 12.00 Opinn tími í badminton í umsjá UMF Samherja
- Kl. 12.00 – 13.00 Opinn tími í körfubolta í umsjá UMF Samherja
- Kl. 13.00 Skógarganga og ketilkaffi í Botnsreit, með Inga Jóhanns og félögum úr Rótarýklúbbi Akureyrar.
- Kl. 10.00 – 18.30 Frítt í sund.

Sunnudagur 24. september

- Kl. 10.00 – 18.30 Frítt í sund.

Mánudagur 25. september

- Kl. 19.30 – 21.00 Pílukynning í Hylðýpinu með Píludeild Þórs á Akureyri.
- Kl. 20.00 – 21.00 Djúp slökun og tónheilun í Gaia-hofinu á Leifsstaðabrúnum. Skráning á info@icelandyurt.is.
- Kl. 14.00 – 21.30 Frítt í sund.

Þriðjudagur 26. september

- Kl. 16.30 – 17.15 Rólegur vatnsleikfimitími með Helgu Sigfúsdóttur.
- Kl. 17.15 – 18.00 Kraftmeiri vatnsleikfimitími með Helgu Sigfúsdóttur.
- Kl. 17.00 Núvitundarganga í Garðsárreit með Þuríði Helgu.
- Kl. 17.30 Jógaflaði og styrkur á Vökulandi. Skráning á info@vokulandwellness.is.
- Kl. 14.00 – 21.30 Frítt í sund.

Miðvikudagur 27. september

- Kl. 16.00 – 17.30 Leiddur dans í núvitund og slökun í Gaia-hofinu á Leifsstaðabrúnum. Skráning á info@icelandyurt.is.
- Kl. 18.00 – 19.00 Opinn tími í Zumba í Hjartanu í umsjá UMF Samherja.
- Kl. 19.00 – 20.00 Opinn tími í þreki í íþróttasalnum í umsjá UMF Samherja.
- Kl. 14.00 – 21.30 Frítt í sund.

Fimmtudagur 28. september

- Kl. 15.30 Jóga Nidra og Gongspil í Vökulandi. Skráning á info@vokulandwellness.is.
- Kl. 20.00 Vasaljósaganga í Reykhúsaskógi, endað á heitu kakói. Farið frá bílastæðum við Kristnes.
- Kl. 14.00 – 21.30 Frítt í sund.

Föstudagur 29. september

- Kl. 14.00 – 18.30 Frítt í sund.

Laugardagur 30. september

- Kl. 11.00 – 13.00 Fimm leiðir að velliða – fyrirlestur á Brúnum frá Sjálfsrækt á Akureyri, súpa og brauð að fyrirlestri loknum. Skráning á sundlaug@esveit.is.
- Kl. 10.00 – 18.30 Frítt í sund.

Ekki þarf að greiða aðgangseyri að neinum þessara viðburða, en sumir krefjast skráningar upp á fjöldatakmörkanir og veitinga. Sjá nánar í dagskránni hér fyrir ofan hvaða viðburðir krefjast skráningar.

Enn er pláss fyrir fleiri viðburði, áhugasamir sendi póst á sundlaug@esveit.is. Nánari upplýsingar gefur Karl í síma 691-6633.