

## Æfingaráætlun: Frá 23. september til 13. desember 2024

Tími	Mánudaga	Þriðjudaga	Miðvikudaga	Fimmtudaga	Föstudaga
9:00-9:30	Sundleikfimi	Frisbígolf	Sundleikfimi	Sundleikfimi	Sundleikfimi
9:30-10:00		Boginn (9-10) <sup>1</sup>		Borðtennis	
10:00-10:30				Höllin (Aðalsal; 10-11)	
10:30-11:00	Sundleikfimi	Sundleikfimi	Sundleikfimi	Sundleikfimi	Sundleikfimi
11:00-11:30		Styrktaræfingar			Badminton
11:30-12:00		Höllin (2. hæð; 11-12)	Ringó		Pokavarp
12:00-12:30			Síðuskóla (11.30-13.00)		Blak
12:30-13:00		,Boccia'		Jóga	Höllin (Aðalsal; 12-13)
13:00-13:30		Glerárskóli (12.05-13.15)		KA (13-14)	
13:30-14:00					
14:00-14:30	Píla (Íþróttahúsið við		Gönguferð frá		
14:30-15:00	Laugagötu; 14-15)		Sundlaug Ak. (14-15) <sup>1</sup>		
15:00-15:30		Línudans			
15:30-16:00		Höllin (2. hæð; 15-16)			

\*Boccia er í íþróttasal Glerárskóla.

**Sundleikfimi** er í Sundlaug Akureyrar alla virka daga frá kl. 9 til 9.30 og frá 10.30 til 11.00.

Athugið að greiða þarf fyrir aðgang að sundlauginni.

*Athugið að Boginn er opinn fyrir göngu alla virka daga frá 8 til 11.30.*



Akureyrarbær

