



Dagskrá Hreyfivikunnar – MOVE WEEK

Mánudagur 29. september

- Opíð fyrir alla á þrekæfingu hjá SSS og Glóa kl. 17:00-18:00 í íþróttasal við Norðurgötu. Foreldrar hvattir til að mæta með börnunum sínum.

Þriðjudagur 30. september

- Rótaryklúbbur Ólafsfjarðar býður í rólega hjólaferð með leiðsögn og skemmtilegum sögum. Lagt af stað frá Íþróttamiðstöðinni í Ólafsfirði kl. 17:00
- Opinn líkamsræktartími hjá Ásdísi Sigurðar í íþróttasal við Norðurgötu kl. 18:45
- Opinn byrjendatími hjá Ásdísi Sigurðar í Zumba í íþróttasal við Norðurgötu kl. 19:45
- Opnir tímar hjá Tennis- og badmintonfélagi Siglufjarðar frá kl. 16:00-19:00
Börn og foreldrar velkomnir.

Miðvikudagur 1. október

- Opnir tímar í fimleikum hjá Lísu og Hafþóri í Íþróttamiðstöðinni í Ólafsfirði.
- Fyrir 4 – 6 ára börn kl. 16:00-17:00
- Fyrir 7 – 12 ára börn kl. 17:00-18:00
- Fyrir 13 ára og eldri kl. 18:00-19:00
- Hyrnan og Súgur bjóða í opinn tíma í blaki í Íþróttamiðstöðinni á Siglufirði frá kl. 18:00-19:30

Fimmtudagur 2. október

- Opinn leikfimitími hjá Hörpu í Íþróttamiðstöðinni í Ólafsfirði kl. 17:00
- Rótaryklúbbur Ólafsfjarðar býður í rólega hjólaferð með leiðsögn og skemmtilegum sögum. Lagt verður af stað frá Íþróttamiðstöðinni í Ólafsfirði kl. 17:00
- Opnir tímar hjá Tennis- og badmintonfélagi Siglufjarðar frá kl. 16:00-19:00

Föstudagur 3. október

- Opinn tími í Zumba hjá Ingunni í Bláahúsinu á Siglufirði kl. 16:30. Allir velkomnir.

Annað í Hreyfivikunni

- Frítt í líkamsræktarstöðvar íþróttamiðstöðvanna í Fjallabyggð alla vikuna.
- Allar æfingar opnar hjá Knattspyrnufélagi Fjallabyggðar, sjá æfingatöflu á heimasíðu KF.
- Skíðafélag Ólafsfjarðar býður öllum að vera með á haustæfingum félagsins í vikunni. Tími og staðsetning auglýst á facebook síðu félagsins.
- Mánudaginn 29. september og helgina 4. - 5. október er frítt í sund í Fjallabyggð.

Eitthvað fyrir alla í Hreyfivikunni – MOVE WEEK

