

Starfsendurhæfing Vestfjarða

Sumarprógramm 2010

Allir hópar – maí og júní

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
10:30-12:00		Göngutúr		Göngutúr	
13:00			Matjurta- garður		
	Jóga kl 14:00				

- Jóga fer fram í Ljósið þitt, Silfurgötu 5 og er opið fyrir alla sem eru í starfsendurhæfingu. **Síðasti tíminn í jóga í sumar verður 21. júní.**
- Göngutúrar byrja í Vesturafli að Mánagötu 6. Gengið verður í allt sumar.
- Matjurtagarðurinn er fyrir ofan Hlíðavegsblokkina, við enda Hjallavegar. Hittumst á miðvikudögum í allt sumar.
- Þeir sem vilja mæta í líkamsrækt í sumar líka geta gert það, en það verða ekki fastir tímar.