

Hóppjálfun og leikfimi vorönn 2012

	Mánudagur		Þriðjudagur		Miðvikudagur		Fimmtudagur		Föstudagur
09:30	Hjarta og lungnahópur 1	08:00	Bakþjálfun			08:00	Bakþjálfun		
10:30	Leikfimi - Þraut	10:30	Leikfimi - Þraut	10:30	Sjúkrþj. Þrautar í tækjasal	09:30	Hjarta og lungnahópur 1	10:30	Leikfimi - Þraut
11:30	Hjarta og lungnahópur 2					10:30	Leikfimi - Þraut		
11:30	Slökun - Þraut	11:30	Slökun - Þraut	11:10	Vefjagigtarjóga	11:30	Hjarta og lungnahópur 2	11:30	Slökun - Þraut
12:05	Pilates	12:15	Vefjagigtarhópur 1	12:00	Dagskammtur	11:30	Slökun - Þraut	12:00	Dagskammtur
12:30	Dagskammtur			12:05	Pilates	13:00	Færni og jafnvægi 1	12:15	Vefjagigtarhópur 1
		13:00	Færni og jafnvægi 1	12:10	Jóga - nidra	14:00	Færni og jafnvægi 2		
15:50	Vefjagigtarjóga	14:00	Færni og jafnvægi 2			15:00	Vefjagigtarhópur 2		
16:35	Djúpslökun og öndun	15:00	Vefjagigtarhópur 2	16:00	Vefjagigtarjóga	16:15	Vefjagigtarhópur 3		
17:30	Jóga - byrjendur	16:15	Vefjagigtarhópur 3	17:30	Jóga - byrjendur	16:35	Djúpslökun og öndun		
18:55	Jóga - nidra	17:30	Jóga - framhald	18:55	Jóga - nidra	17:30	Jóga - framhald		