

VILT ÞÚ TAKA ÞÁTT OG VERA MEÐ Í VIRKNI & VELLÍÐAN

Ókeypis æfinga vika undir leiðsögn þjálfara

VIKAN

9 - 13 MAÍ



BREIÐABLIK - FÍFAN

Hægt er að mæta á mánudag og
fimmtudag á milli 09:00 - 12:00 og á
þriðjudag og föstudag á milli 10:00 - 12:00

HK - KÓRINN

Hægt er að mæta á mánudag & föstudag á
milli 09:00 - 12:00

GERPLA

Miðvikudag kl 10:00

Helstu áherslur á æfingum er:
styrkur - þol - liðleiki - jafnvægi

Virkni & Velliðan
er verkefni sem
er heilsueflandi
fyrir 60+