



Hreyfivika

MOVEWEEK.EU UMFÍ

21.-27. september




Mánudagur 21. september

- Kl.9:30** Félagsstarf aldraðra, vatnsleikfimi í sundlauginni Siglufirði.
- Kl.10:30** Félagsstarf aldraðra, billjard 2. hæð Skálarhlíð.
- Kl.17:00** Gönguhópurinn GÆS (Get-ætla-skal), mæting við Íþróttahúsið Ólafsfirði.
- Kl.18:00-19:30** Blak. Hyrnumenn með opinn tíma í Íþróttahúsinu Siglufirði. Þjálfari á staðnum.



Miðvikudagur 23. september

- Kl.9:30** Félagsstarf aldraðra, vatnsleikfimi í sundlauginni Siglufirði.
- Kl.11:00** Félagsstarf aldraðra, ganga frá Skálarhlíð
-  Opnir tímar í fimleikum hjá Glóa í Íþróttamiðstöðinni í Ólafsfirði.
Hópur 1 (2. - 6. bekkur) kl.14:45
Hópur 2 (7. bekkur og eldri) kl.15:45
Hópur 3 (börn f. 2009-2011) kl.16:45

- Kl 17:00** Gönguhópurinn GÆS (Get-ætla-skal), mæting við Íþróttahúsið Ólafsfirði.
- Kl. 18:00-19:30** Blak. Hyrnumenn með opinn tíma í Íþróttahúsinu Siglufirði. Þjálfari á staðnum.
- Frítt í sund
MTR með hreyfistund fyrir nemendur.



Sunnudagur 27. september

Frítt í sund og ræktina í Fjallabyggð



Þriðjudagur 22. september

- Kl.10:00** Félagsstarf aldraðra, boccia í Íþróttahúsinu Siglufirði
- Kl.10:00 - 12:00** Boðið upp á almennar heilsufarsmælingar og fræðslu á heilsugæslunni í Ólafsfirði.
- Kl.14:00-16:00** Boðið upp á almennar heilsufarsmælingar og fræðslu á heilsugæslunni á Siglufirði.
- Kl.16:00-18:00.** Opinn tími hjá TBS í Íþróttahúsinu Siglufirði
- Kl.17:30** Hjólreiðafélag Fjallabyggðar, hjólað í kringum vatnið í Ólafsfirði 16,8 km.
Frítt í sund í Fjallabyggð



Fimmtudagur 24. september

- Kl.10:00** Félagsstarf aldraðra, boccia í Íþróttahúsinu Siglufirði
- Kl.17:30** Hjólreiðafélag Fjallabyggðar, hjólað í kringum vatnið í Ólafsfirði 16,8 km.

Föstudagur 25. september

- Opnir tímar í fimleikum hjá Glóa í Íþróttamiðstöðinni í Ólafsfirði.
Hópur 1 (2. - 6. bekkur) kl.14:45
Hópur 2 (7. bekkur og eldri) kl.15:45
Hópur 3 (börn f. 2009-2011) kl.16:45
Frítt í ræktina í Fjallabyggð

Laugardagur 26. september

- Kl.10:00** Hjólreiðafélag Fjallabyggðar, hjólað fram að Reykjum 24km
Frítt í ræktina í Fjallabyggð



Sundkeppni milli Fjallabyggðar og annarra sveitarfélaga alla daga vikunnar.

Þátttakendur skrá sig í sundlaugum Fjallabyggðar.

Annað í Hreyfivikunni

- Gert er ráð fyrir að ferja hjól frá Siglufirði kl. 17:00 á viðburði Hjólreiðafélags Fjallabyggðar.
- Allar æfingar opnar hjá yngri flokkum Knattspyrnufélags Fjallabyggðar, iðkendur hvattir til að bjóða með sér vinum, sjá æfingatöflu á heimasíðu og facebook síðu KF.
- Skíðafélag Ólafsfjarðar býður öllum að vera með á haustæfingum félagsins í vikunni. Tími og staðsetning auglýst á facebook síðu félagsins.
- Grunnskóli Fjallabyggðar tekur þátt í Göngum í skólann alla vikuna.
- MTR er með opna tíma fyrir nemendur í knattspyrnu og innanhúss bandý.
- Bókasafn Fjallabyggðar verður með bækur um hreyfingu og mataræði til útláns.

