

Vika 11. 20. til 24. október.

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
08.30 - 11.30	Sund - sundlaug Sjálfsbjargar			Sund - sundlaug Sjálfsbjargar	
09.00 - 10.00	Hafragrautur/ Samvera	Hafragrautur/ Samvera	Hafragrautur/ Samvera	Hafragrautur/ Samvera	Lokað - vetrarfrí
10.00 - 10.40	Matreiðsla (Hrefna)	Matreiðsla (Halla) eða Nám og atvinnulíf.	Myndlist, sjósund eða námsaðstoð	Myndlist eða Reebook fitness (9.45) og matur í Fjölsmiðjunni	
10.40 - 12.00	Ganga	Myndlist	Myndlist	Myndlist	
12.00 - 12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	
12.30 - 13.00	Leidd hugleiðsla	Öndun	Geðrækt. Elsa Bára sálfræðingur	Geðrækt. Elsa Bára sálfræðingur	
13.00 - 14.00	Hæghorf	Skapandi skrif eða myndlist	Geðrækt. Elsa Bára sálfræðingur	Geðrækt. Elsa Bára sálfræðingur	
14.00 - 15.00	Hæghorf	Skapandi skrif eða myndlist	Frjáls tími	Frjáls tími	

Vika 12. 27. til 31. október.

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
08.30 - 11.30	Lokað - vetrarfrí.	Lokað - vetrarfrí.		Sund - sundlaug Sjálfsbjargar	
09.00 - 10.00			Hafragrautur/ Samvera	Hafragrautur/ Samvera	Hrekkjavökugrautur
10.00 - 10.40			Myndlist, sjósund eða námsaðstoð	Myndlist eða Reebook fitness (9.45) og matur í Fjölsmiðjunni	Hrekkjavökubíó o.fl.
10.40 - 12.00			Myndlist	Myndlist	Myndlist
12.00 - 12.30			Hádegismatur	Hádegismatur	Helgarfrí
12.30 - 13.00			Geðrækt. Elsa Bára sálfræðingur	Næringarfræði	
13.00 - 14.00			Geðrækt. Elsa Bára sálfræðingur	Næringarfræði	
14.00 - 15.00			Frjáls tími	Frjáls tími	