

Víðsjá 28. september - 6. nóvember

Tími	Mánudagur				Þriðjudagur			Miðvikudagur			Fimmtudagur			Föstudagur		
08:30 - 09:00	08:30 - 11:30 Sundlaug sjálfsbjargar Opinn tími										08:30 - 11:30 Sundlaug sjálfsbjargar Opinn tími					
		09:00 - 10:00			09:00 - 10:00			09:00 - 10:00				09:00 - 10:00		09:00 - 10:00		
09:00 - 10:00		Hafragrautur/Samvera			Hafragrautur/Samvera			Hafragrautur/Samvera				Hafragrautur/Samvera		Hafragrautur/Samvera		
10:00 - 11:00		10:00 - 12:00 Innra landslag (hópur A)* Námskeið Íris	10:00 - 13:00 Saumar Námskeið Ásdís	10:30 - 12:00 Námskeið Adolf	10:40 - 12:30 Grafík / Vatnslítamálun / Myndlist Námskeið Svana	10.30 - 12.00 Námsaðstoð Kolbeinn	10:00 - 13:00 Útivist Halla	10:00 - 12:00 FABLAB í Örtækni Sandra	10:30-12:00 Mósaik Námskeið Svana		10:00 - 12:00 Barkan Yoga Námskeið Katla fitness Halla	10:00 - 12:00 Innra landslag (hópur A) Námskeið Íris	10:30 - 12:00 Myndlist Svana	10:00 - 12:00 Spílatími		
	11:00 - 12:00 Bílprófshópur Halla															
11:00 - 12:00																
12:00 - 12:30	12:10 - 13:00	Hádegishlé							12:10 - 13:00 Heilsuefning í ÍFR Gisti	Hádegishlé	Hádegishlé			Helgarfrí		
	Heilsuefning í ÍFR Gisti	12:30 - 14:00 Sjálftstyrking Námskeið Brynja Valdís		12:00 - 14:00 Innra landslag (hópur B) Námskeið Íris							12:30 - 14:00 Námsaðstoð Stærðfræði Gunnar	12:00 - 14:00 Innra landslag (hópur B) Námskeið Íris				
13:00 - 14:00		13:00 - 14:30 Handavinna (prjón og hekl) Halldóra				13:00 - 15:00 Spílatími Erla	13:00 - 14:00 Náms- og starfsfræðsla Námskeið Hrafnhildur		12:30 - 14:00 Myndlist Opið Svana	13:00 - 15:00 Matreiðsla Námskeið Eygló						
14:00 - 15:00																

Opið: mán - fim kl. 09:00 - 15:30 / fös kl. 09:00 - 12:00

Frídagur: 22, 23 og 26 október

*Innra landslag (hópur A) - tíminn á mánudögum er kenndur kl.10:00 - 12:00 nema 12. og 19. október þá er tíminn kenndur kl.12:00 - 14:00

hringsja.is/vidsja/