



Dagskrá í Hveragerði vikuna 29. maí – 4. júní:

Mánudagur 29/5 – Hjóla- og hreyfidagur

- Hjólum í skólann og vinnuna, munum að hafa hjálm
- **CrossFit Hengill** býður uppá opna tíma **kl. 6 – 8:30 – 11:30 – 16:30 – 17:30 og 18:30.**
- **Heilsustofnun** býður öllum að koma í göngu **kl. 11: ganga 2**, hressileg ganga á jafnsléttu í ca 30 min , **ganga 3** er fyrir lengra komna, oft meðfram Reykjafjalli, eða upp með Varmá, ca 50 min.
- **Fitness Bilið** býður frítt í **zumba kl. 17**

Þriðjudagur 30/5 – Göngu- og skokkdagur

- Göngum í skólann og vinnuna
- Eldri borgara ganga frá Þorlákssætri kl. 10:00.
- **Heilsustofnun** býður öllum að koma í göngu **kl. 11: ganga 2**, hressileg ganga á jafnsléttu í ca 30 min , **ganga 3** er fyrir lengra komna, oft meðfram Reykjafjalli, eða upp með Varmá, ca 50 min.
- Skokkhópur kl. 17:30, lagt af stað frá Sundlauginni Laugaskarði. Byrjendur velkomnir.
- **Fitness Bilið** býður frítt í **zumba kl. 17**

Miðvikudagur 31/5 - Hreyfidagur

- Stöndum upp úr stólunum í vinnunni/skólanum í dag og gerum léttar æfingar einu sinni á hverri klukkustund, sjá æfingasafn á heimasíðu bæjarins www.hveragerdi.is
- **Heilsustofnun** býður öllum að koma í göngu **kl. 11: ganga 2**, hressileg ganga á jafnsléttu í ca 30 min , **ganga 3** er fyrir lengra komna, oft meðfram Reykjafjalli, eða upp með Varmá, ca 50 min.

Fimmtudagur 1/6 - Sunddagur

- Frítt í sund fyrir alla sem synða 200 m +
- **Heilsustofnun** býður öllum að koma í göngu **kl. 11: ganga 2**, hressileg ganga á jafnsléttu í ca 30 min , **ganga 3** er fyrir lengra komna, oft meðfram Reykjafjalli, eða upp með Varmá, ca 50 min.
- **Maggi Tryggva** býður leiðsögn í **sundtækni kl. 15:30-16:15 og kl. 18:00-18:30 í sundlauginni.**
- **Fitness Bilið** býður frítt í **zumba kl. 17**
- **Skokkhópur** kl. 17:30, lagt af stað frá Sundlauginni Laugaskarði. Byrjendur velkomnir.

Föstudagur 2/6 – Fjölskyldan – gaman saman 😊

- Golf, boccia o.fl. fyrir eldri borgara í Hamarshöll kl. 10.
- **Heilsustofnun** býður öllum að koma í göngu **kl. 11: ganga 2**, hressileg ganga á jafnsléttu í ca 30 min , **ganga 3** er fyrir lengra komna, oft meðfram Reykjafjalli, eða upp með Varmá, ca 50 min.
- Fjölskyldan saman í fjallgöngu, göngu- eða hjólatúr.

Laugardagur 3/6 - Fjölskyldan – gaman saman 😊

- Fjölskyldan saman í sund, fjallgöngu, göngu- eða hjólatúr.
- **Fitness Bilið** býður frítt í **zumba kl. 9**

Sunnudagur 4/6 - Fjölskyldan – gaman saman 😊

- Fjölskyldubadminton í Hamarshöll frá kl. 11 – 13.
- Fjölskyldan saman í sund, fjallgöngu, göngu- eða hjólatúr.

Íþróttafélagið Hamar býður alla velkomna á æfingar hjá deildum félagsins, sjá stundatöflur og upplýsingar um starfið á hamarsport.is.

Leikskólar og grunnskólinn í Hveragerði verða með sérstaka áherslu á hreyfingu þessa viku.

Gangi ykkur sem allra best og hvetjið alla til þátttöku 😊