



## Laugardagur 23. september

- Kl. 11.00 – 12.00 Opinn tími í badminton í umsjá UMF Samherja
- Kl. 12.00 – 13.00 Opinn tími í körfubolta í umsjá UMF Samherja
- Kl. 13.00 Skógarganga og ketilkaffi í Botnsreit í umsjá Skógræktarfélags Eyfirðinga, með Inga Jóhanns og félögum úr Rótarýklúbbsi Akureyrar.
- Kl. 10.00 – 18.30 Frítt í sund.

## Sunnudagur 24. september

- Kl. 10.00 – 18.30 Frítt í sund.

## Mánudagur 25. september

- Kl. 19.30 – 21.00 Pílukynning í Hyldýpinu með Píludeild Þórs á Akureyri.
- Kl. 20.00 – 21.00 Djúp slökun og tónheilun í Gaia-hofinu á Leifsstaðabrúnum. Skráning á [info@icelandyurt.is](mailto:info@icelandyurt.is).
- Kl. 14.00 – 21.30 Frítt í sund.

## Þriðjudagur 26. september

- Kl. 16.30 – 17.15 Rólegur vatnsleikfimitími með Helgu Sigfúsdóttur.
- Kl. 17.15 – 18.00 Kraftmeiri vatnsleikfimitími með Helgu Sigfúsdóttur.
- Kl. 17.00 Núvitundarganga í Garðsárreit í umsjá Skógræktarfélags Eyfirðinga, með Þuríði Helgu Kristjánsdóttur.
- Kl. 17.30 Jógaflaði og styrkur á Vökulandi. Skráning á [info@vokulandwellness.is](mailto:info@vokulandwellness.is).
- Kl. 14.00 – 21.30 Frítt í sund.

## Miðvikudagur 27. september

- Kl. 16.00 – 17.30 Leiddur dans í núvitund og slökun í Gaia-hofinu á Leifsstaðabrúnum. Skráning á [info@icelandyurt.is](mailto:info@icelandyurt.is).
- Kl. 18.00 – 19.00 Opinn tími í Zumba í Hjartanu í umsjá UMF Samherja.
- Kl. 19.00 – 20.00 Opinn tími í þreki í íþróttasalnum í umsjá UMF Samherja.
- Kl. 14.00 – 21.30 Frítt í sund.

## Fimmtudagur 28. september

- Kl. 15.30 Jóga Nidra og Gongspil í Vökulandi. Skráning á [info@vokulandwellness.is](mailto:info@vokulandwellness.is).
- Kl. 20.00 Vasaljósaganga í Reykhúsaskógi í umsjón Skógræktarfélags Eyfirðinga, endað á heitu kakói. Farið frá bílastæðum við Kristnes.
- Kl. 14.00 – 21.30 Frítt í sund.

## Föstudagur 29. september

- Kl. 14.00 – 18.30 Frítt í sund.

## Laugardagur 30. september

- Kl. 11.00 – 13.00 Fimm leiðir að vellíða – fyrirlestur á Brúnum frá Sjálfsrækt á Akureyri, súpa og brauð að fyrirlestri loknum. Skráning á [sundlaug@esveit.is](mailto:sundlaug@esveit.is).
- Kl. 10.00 – 18.30 Frítt í sund.

Ekki þarf að greiða aðgangseyri að neinum þessara viðburða, en sumir krefjast skráningar upp á fjöldatakmarkanir og veitinga. Sjá nánar í dagskránni hér fyrir ofan hvaða viðburðir krefjast skráningar.

Enn er pláss fyrir fleiri viðburði, áhugasamir sendi póst á [sundlaug@esveit.is](mailto:sundlaug@esveit.is). Nánari upplýsingar gefur Karl í síma 691-6633.