



# Hreyfivika

## MOVEWEEK.EU UMFÍ

### 21.-27. september

#### Mánudagur 21. september

Borgarbyggð býður frítt í þreksalinn og sundlaugina í Borgarnesi milli kl. 6 og 8

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

Vinavika knattspyrnudeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa fótboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/knattspyrna](http://skallagrimur.is/knattspyrna)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi

Vinavika körfuknattleiksdeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa körfuboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/korfubolti](http://skallagrimur.is/korfubolti)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 6:30-7:15

Betraform, brennslu og styrktaræfingar fyrir allan líkamann sem henta öllum  
Leiðbeinandi er Þórdís Sif Arnarsdóttir ÍAK-einkabjálfi

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 12:10-12:45

Hörkuform, kraftmiklir og krefjandi tímar með fjölbreyttum æfingum fyrir alla  
Leiðbeinandi er Þórdís Sif Arnarsdóttir ÍAK-einkabjálfi

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 17:30

Hlaupahópur - allir á sínum hraða  
Hlaupið frá íþróttahúsinu í Borgarnesi

#### Íþróttahúsið og sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

Frítt á allar æfinga hjá UMF. Reykdælum  
Sjá æfingatöflu á [umsb.is](http://umsb.is)

#### Íþróttahúsið á Kleppjárnsreykjum kl. 20:00-21:45

Opin blakæfing fyrir konur

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 18:00

Spinning með Gunnu Dan

#### Þriðjudagur 22. september

Borgarbyggð býður frítt í þreksalinn og sundlaugina í Borgarnesi milli kl. 6 og 8

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

Vinavika knattspyrnudeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa fótboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/knattspyrna](http://skallagrimur.is/knattspyrna)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi

Vinavika körfuknattleiksdeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa körfuboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/korfubolti](http://skallagrimur.is/korfubolti)

#### Íþróttahúsið og sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

Frítt á allar æfinga hjá UMF. Reykdælum  
Sjá æfingatöflu á [umsb.is](http://umsb.is)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 12:10

Hádegispúl með Írisi Grönfeldt

#### Sundlaugin í Borgarnesi kl. 17-18

Vatnsleikfimi fyrir konur með Írisi Grönfeldt

#### Sundlaugin í Borgarnesi kl. 18-19

Vatnsleikfimi fyrir karla með Írisi Grönfeldt

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 18:00

Konuprek með Gunnu Dan

#### Miðvikudagur 23. september

Borgarbyggð býður frítt í þreksalinn og sundlaugina í Borgarnesi milli kl. 6 og 8

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

Vinavika knattspyrnudeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa fótboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/knattspyrna](http://skallagrimur.is/knattspyrna)



#### Íþróttahúsið í Borgarnesi

Vinavika körfuknattleiksdeildar Skallagríms.  
Allir bjóða vinum sínum að prufa körfuboltaæfingar.  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/korfubolti](http://skallagrimur.is/korfubolti)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 6:30-7:15

Betraform, brennslu og styrktaræfingar fyrir allan líkamann sem henta öllum.  
Leiðbeinandi er Þórdís Sif Arnarsdóttir ÍAK-einkabjálfi

#### Íþróttahúsið og sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

Frítt á allar æfinga hjá UMF. Reykdælum  
Sjá æfingatöflu á [umsb.is](http://umsb.is)

#### Íþróttahöllin á Hvanneyri kl. 17-18

Opíð hús fyrir börn á öllum aldri, börn og foreldrar gera æfingar saman  
Sigurður Guðmundsson íþróttfræðingur stjórnar æfingum

#### Íþróttahúsið á Kleppjárnsreykjum kl. 20:00-21:45

Opin blakæfing fyrir konur

#### Fimmtudagur 24. september

Borgarbyggð býður frítt í þreksalinn og sundlaugina í Borgarnesi milli kl. 6 og 8

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

Vinavika knattspyrnudeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa fótboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/knattspyrna](http://skallagrimur.is/knattspyrna)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi

Vinavika körfuknattleiksdeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa körfuboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/korfubolti](http://skallagrimur.is/korfubolti)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 12:10-12:45

Hörkuform, kraftmiklir og krefjandi tímar með fjölbreyttum æfingum fyrir alla  
Leiðbeinandi er Þórdís Sif Arnarsdóttir ÍAK-einkabjálfi

#### Sundlaugin í Borgarnesi kl. 16:00

Sunddeild Skallagríms, Selir (3.-4. bekkur) með opna æfingu í innlauginni, allir velkomnir á diskóæfingu

#### Sundlaugin í Borgarnesi kl. 16:15

Sunddeild Skallagríms, Höfrungar með opna æfingu í útilaug, allir í 5.-10. bekk velkomnir

#### Sundlaugin í Borgarnesi kl. 16:30

Sunddeild Skallagríms, Garpar með opna æfingu í útilaug, allir 18 ára og eldri velkomnir

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 18:30

Buttlift, skemmtilegir tímar fyrir stelpur á öllum aldri  
Leiðbeinandi er Þórdís Sif Arnarsdóttir ÍAK-einkabjálfi

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 17:30

Hlaupahópur - allir á sínum hraða  
Hlaupið frá íþróttahúsinu í Borgarnesi

#### Íþróttahúsið og sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

Frítt á allar æfinga hjá UMF. Reykdælum  
Sjá æfingatöflu á [umsb.is](http://umsb.is)

#### Grunnskólinn á Hvanneyri kl. 17-18

Gönguferð um Hvanneyri. Allir saman börn og fullorðnir  
Léttar æfingar gerðar á leiðinni  
Sigurður Guðmundsson íþróttfræðingur leiðir gönguna

#### Sundlaugin í Borgarnesi kl. 17-18

Vatnsleikfimi fyrir konur með Írisi Grönfeldt

#### Sundlaugin í Borgarnesi kl. 18-19

Vatnsleikfimi fyrir karla með Írisi Grönfeldt

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 17:30

Hlaupahópur - allir á sínum hraða  
Hlaupið frá íþróttahúsinu í Borgarnesi

#### Sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

Borgarbyggð býður frítt í sund á milli kl. 19-21

#### Föstudagur 25. september

Borgarbyggð býður frítt í þreksalinn og sundlaugina í Borgarnesi milli kl. 6 og 8

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

Vinavika knattspyrnudeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa fótboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/knattspyrna](http://skallagrimur.is/knattspyrna)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi

Vinavika körfuknattleiksdeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa körfuboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/korfubolti](http://skallagrimur.is/korfubolti)

#### Íþróttahöllin á Hvanneyri kl. 17-18

Föstudagsfjör, aerobic, dans, gleði og brjáluð brennsla  
Aldis Arna Tryggvadóttir stjórnar fjörunu

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 12:10

Hádegispúl með Írisi Grönfeldt

#### Íþróttahúsið og sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

Frítt á allar æfinga hjá UMF. Reykdælum  
Sjá æfingatöflu á [umsb.is](http://umsb.is)

#### Laugardagur 26. september

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

Vinavika knattspyrnudeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa fótboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/knattspyrna](http://skallagrimur.is/knattspyrna)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi

Vinavika körfuknattleiksdeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa körfuboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/korfubolti](http://skallagrimur.is/korfubolti)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 10:00

Hlaupahópur - allir á sínum hraða  
Hlaupið frá íþróttahúsinu í Borgarnesi

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 10:00

Spinning með Gunnu Dan

#### Sunnudagur 27. september

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

Vinavika knattspyrnudeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa fótboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/knattspyrna](http://skallagrimur.is/knattspyrna)

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi

Vinavika körfuknattleiksdeildar Skallagríms  
Allir bjóða vinum sínum að prufa körfuboltaæfingar  
Sjá æfingatöflu á [skallagrimur.is/korfubolti](http://skallagrimur.is/korfubolti)

Allir viðburðir í heilsuvíkunni eru ókeypis

Heitt á könnunni í íþróttamiðstöðinni í Borgarnesi alla dagana

Alla vikuna verða skemmtileg tilboð hjá Borgarsport í Hyrnutorgi



BORGARBYGGÐ

