



# HREYFVIKIAN

## MOVEWEEK 29/9-5/10

## HVER ER ÞÍN HREYFING?

### Mánudagur 29. september

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

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

#### Íþróttahúsið og sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

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

#### Hjálmaklettur kl. 18:00

Kvöldganga með Úrsúlu og Karlottu úr MB

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

Spinning með Gunnu Dan.

#### Heitt á könnunni í Íþróttamiðstöðinni í Borgarnesi allan daginn

### Þriðjudagur 30. september

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

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

#### Íþróttahúsið og sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

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

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi

kl. 15:00-21:30

Frítt í sund og þreksal

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

Hádegisþúll með Írisi Grönfeldt

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

Sunddeild Skallagríms  
Diskósundæfing fyrir alla krakka í 3. bekk og eldri

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

Hlaupahópur- allir á sínum hraða  
Hlaupið frá Íþróttahúsinu í Borgarnesi

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

Konuprek með Gunnu Dan.

#### Íþróttahúsið á Kleppjárnsreykjum kl. 20:00

Opin blakæfing fyrir konur

#### Heitt á könnunni í Íþróttamiðstöðinni í Borgarnesi allan daginn

### Miðvikudagur 1. október

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

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

#### Íþróttahúsið og sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

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

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 20:30

Opin blakæfing fyrir konur

#### Heitt á könnunni í Íþróttamiðstöðinni í Borgarnesi allan daginn

### Fimmtudagur 2. október

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

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

#### Íþróttahúsið og sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

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

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

Hlaupahópur- allir á sínum hraða  
Hlaupið frá Íþróttahúsinu í Borgarnesi

#### Íþróttahöllin á Hvanneyri kl. 16:30 – 17:30

Opíð hús fyrir börn á aldrinum 1-5 ára, börn og foreldrar gera æfingar saman  
Sólrun Halla Íþróttfræðingur stjórnar æfingunum

#### Heitt á könnunni í Íþróttamiðstöðinni í Borgarnesi allan daginn

### Föstudagur 3. október

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

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

#### Íþróttahúsið og sundlaugin á Kleppjárnsreykjum

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

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi kl. 12:00

Blakmót MB í umsjón Sumarliða Páls og Áka Freys

#### Heitt á könnunni í Íþróttamiðstöðinni í Borgarnesi allan daginn.

### Laugardagur 4. október

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

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

#### 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.

#### Heitt á könnunni í Íþróttamiðstöðinni í Borgarnesi allan daginn

### Sunnudagur 5. október

#### Íþróttahúsið í Borgarnesi og sparkvöllurinn í Borgarnesi

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

#### Heitt á könnunni í Íþróttamiðstöðinni í Borgarnesi allan daginn

### Laugardagur 28. september

#### Íþróttahúsinu í Borgarnesi kl. 9:00-15:00

### Norðurlásmót í körfubolta

Körfuknattleiksdeild Skallagríms þjófstartar heilsuvikunni með hraðmóti fyrir börn í 1.-6. bekk

**Hvetjum alla til að líta við í íþróttahúsinu og horfa á flott tilþrif hjá framtíðarleikmönnum í körfubolta**

Alla vikuna verða tilboð á heilsuvörum í: **nettó**



BORGARBYGGÐ

