

Fleiri viðburðir auglýstir
seinna í sumar!

Fullorðnir í fjöri í allt sumar

Heilsuefning í boði fyrir 60 ára og eldri á Akureyri

Útileikfimi á Bjargi

Útileikfimi er almenn líkamsrækt fyrir 60 ára og eldri þar sem vel menntaðir og reynslumiklir þjálfarar sjá um að halda okkur í góðu formi. Allir tímarnir eru utandyra svo klæðumst eftir veðri. Á föstudögum byrjar 3. júní - 12. ágúst. Engin skráning ...bara mæta með bros á vör. Nánari upplýsingar eru í síma 462-7111

Gönguferðir í Kjarnaskóg

Skemmtilegar gönguferðir á vegum EBAK í Kjarnaskógi á þriðjudögum í júní, júlí og ágúst. Styttri og lengri göngur eftir vali og getu hvers og eins. Rúta fer frá Lindasíðu kl. 9:30, N1 við Hörgárbraut kl. 09:35, Sjallanum kl. 9:40, Viðilundi kl. 9:45 og Kjarnagötu kl. 9:50. Til baka kl. 11:00. Umsjón: Göngunefnd EBAK.

Qigong

Okkar frábæra Hrafnhildur Reykjálín verður með úti Qigong á Listigarðinum í ágúst. Byrjar miðvikudaginn 10. ágúst kl. 11:00 og verður út ágúst. Njótum þess að gera æfingar í þessu fallega umhverfi um leið og við aukum jafnvægi í líkama, huga og sál.

Sundleikfimi

Margir segja að þjálfun í vatni sé besta hreyfing sem hægt sé að fá ... og við trúum því. Komdu og prófaðu. Alla virka daga kl. 9:00 og 10:30. Ath. greiða þarf aðgangsgjald í sund.

Gönguferðir frá Bugðusíðu

Gengið verður alla fimmtudaga frá miðjum maí og fram á haust. Lagt af stað frá Birtu, Bugðusíðu 1, kl. 10:00 í allar ferðir. Skemmtilegar og miskrefjandi göngur, 4-10 kílómetra langar. Umsjón: Gönguklúbbur EBAK.

Útinámskeið með Gaman saman

Stöllurnar dásamlegu Andrea og Guðríður verða með útinámskeið í lok ágúst. Yndislegur árstími til að vera úti í náttúrunni og gera léttar og skemmtilegar æfingar og göngur.

Byrjar þriðjudaginn 31. ágúst kl. 10:30 og verður til og með 29. september. Þriðjudagar: kl. 10:30 í Lystigarðinum (hittast við kaffihúsið) Fimmtudagar: kl. 10:30 í Kjarnaskógi (hittast á bílastæðinu við Kjarnakot wc)



Í Birtu og Söлку í allt sumar

Félagsmiðstöðvarnar Birta og Salka eru heilsuefandi félagsmiðstöðvar og er hægt að koma og nýta nýju líkamsræktartækin okkar á opnunartíma 09:00 – 13:00

í allt sumar

Komdu og nýttu þér nýju þúttmottuna okkar og æfðu þúttið.

Spilaðu með okkur í sumar

Spiluð verður paravist kl. 13:00 á miðvikudögum í Birtu í sumar. Umsjón: Hjörleifur Hallgríms Herbertsson.

Þátttaka í þessum viðburðum er að kostnaðarlausu í boði EBAK og Akureyrarbæjar (nema í sundleikfiminna þar er greitt aðgangsgjald í sund)

Opnið verður frá kl. 09:00 - 13:00 alla virka daga í sumar.

Sjáumst hress og glöð í sumar!

- Alltaf heitt á könnunni
- Kíktu í blöðin.

Höldum áfram að læra,
prófa nýja hluti
og njóta augnabliksins.



Akureyrarbær

Geislagata 9 Sími 460 1000 www.akureyri.is akureyri@akureyri.is

