

Heilsudagar Snæfellsbæjar



Snæfellsbær gerir heilsu hátt undir höfði dagana 23. - 30. september og heldur heilsudaga Snæfellsbæjar í sjötta skipti og annað skipti sem hluta af ÍSÍ íþróttaviku Evrópu.

Á heilsudögum er lögð áhersla á að bjóða íbúum upp á heilsutengda viðburði og kynningar sem henta öllum aldri. Fyrst og fremst er þetta kynning á þeim heilsutengdu viðburðum sem eru nú þegar í boði í Snæfellsbæ og ættu flestir að geta fundið viðburð sem vekur áhuga.

Íbúar eru hvattir til að mæta á viðburði, skella sér í sund, stunda útivist eða aðra hreyfingu og anda að sér fersku lofti í okkar fallega sveitarfélagi.

Fritt er á fyrirlestra.

Föstudagur 23. september

KL 06:00 - 07:00 Crossfit

CF SNB

KL 12:05 - 12:50 Crossfit

CF SNB

KL 14:10 - 15:10 Knattspyrna 7. & 6. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 15:10 - 16:10 Knattspyrna 5. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 16:10 - 17:10 Knattspyrna 5., 4., & 3. fl. kvk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 17:10 - 18:10 Knattspyrna 3. & 4. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

Laugardagur 24. september

KL 10:00 Partner WOD

CF SNB

KL 10:00 - 20:00 Fótboltamaráðun

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Uppskeruhátíð yngri flokka Snæfellsnessamstarfsins.

Pizzaveisla verður fyrir hvern hóp þegar hópar hafa lokið leik.

Iðkendur mæta með þeim flokki sem þau hafa spilað með

undanfarið ár.

- 8. & 7. flokkur, 10:00 - 11:00

- 6. flokkur, 11:00 - 13:00

- 5. flokkur, 13:00 - 15:00

- 4. & 3. flokkur, 15:00 - 20:00

Sunnudagur 25. september

KL 10:45 - 11:30 FoamFlex

CF SNB

KL 14:00 Fyrirlestur Ultraform: Hámarksheilsa

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Sigurjón Ernir, íþróttfræðingur, þjálfari og ultrahlaupari.



*Fritt í sund
alla vikuna*

Mánudagur 26. september

KL 06:00 - 07:00 Crossfit

CF SNB

KL 10:30 - 11:20 Eldrafit

CF SNB

KL 10:50 - 12:00 Tími fyrir eldri borgara

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 11:00 - 12:00 Sólarsport, ókeypis prufutími

Sólarsport

KL 12:05 - 12:50 Crossfit

CF SNB

KL 14:10 - 15:10 Knattspyrna 7. & 6. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 15:10 - 16:10 Knattspyrna 5. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 16:10 - 17:10 Knattspyrna 5. & 4. fl. kvk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 16:30 - 17:15 Konufit-námskeið

CF SNB

KL 17:10 - 18:10 Knattspyrna 3. & 4. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 17:15 - 18:15 Crossfit

CF SNB

KL 18:00 Sundleikfimi fyrir konur

Sundlaug Snæfellsbæjar

KL 18:10 - 19:10 Boccia fyrir einstaklinga með fötlun

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 20:00 - 20:45 Karlafit-námskeið

CF SNB

Í tilefni heilsudaga

Fritt í CF SNB á eftirfarandi tímum:

06:00 - 21:30 mánudag - föstudag

06:00 - 19:00 laugardag

06:00 - 15:00 sunnudag

Opið í Sólarsport á eftirfarandi tímum:

06:30 - 21:00 mánudag - föstudag

10:00 - 19:00 laugardag

Smíðjan hefur til sölu fjölnotapoka, ávaxtapoka og íþróttapoka

Þjóðgarðurinn býður upp á göngur

Hárgreiðslustofa Gunnhildar - 30% afsláttur af hárvörum

Pastel - 25% afsláttur af vörum frá weDo

Voot - 25% afsláttur af útivistarfatnaði og skóm

Útgerðin - 15% afsláttur af húðvörum

Þriðjudagur 27. september

KL 06:00 - 07:00 Crossfit

CF SNB

KL 09:30 Jóga með Gunnhildi

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 10:10- 11:10 Sundleikfimi fyrir eldri borgara

Suad Begic - Sundlaug Snæfellsbæjar

KL 11:00 - 12:00 Sólarsport, ókeypis prufutími

Sólarsport

KL 12:05 - 12:50 Crossfit

CF SNB

KL 14:10 - 15:10 Sundleikfimi fyrir einstaklinga með fötlun

Sundlaug Snæfellsbæjar

KL 14:10 - 15:10 Knattspyrna 7. & 6. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 15:10 - 16:10 Knattspyrna 5. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 16:10 - 17:10 Knattspyrna 3. & 4. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 16:10 - 17:10 Sund 1. - 3. bekkur

KL 16:30 - 17:15 Konufit-námskeið

CF SNB

KL 17:10 - 18:10 Knattspyrna 3. fl. kvk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 17:10 - 18:10 Sund 4. - 7. bekkur

KL 17:15 - 18:15 Crossfit

CF SNB

KL 17:30 Fyrirlestur Greenfit: Bættu svefninn

KL 19:30 - 20:30 Píllurnar

Badminton fyrir konur 18 ára og eldri

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Miðvikudagur 28. september

KL 06:00 - 07:00 Crossfit

CF SNB

KL 10:30 - 11:20 Eldrafit

CF SNB

KL 10:50 - 12:00 Tími fyrir eldri borgara

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 11:00 - 12:00 Sólarsport, ókeypis prufutími

Sólarsport

KL 12:05 - 12:50 Crossfit

CF SNB

KL 14:10 - 15:10 Knattspyrna 1. - 4. bekkur

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 15:10 - 16:10 Knattspyrna 5. & 4. fl. kvk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 16:10 - 17:10 Knattspyrna 3. fl. kvk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 17:10 - 18:10 Knattspyrna 3. & 4. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 17:15 - 18:15 Crossfit

CF SNB

KL 18:00 Sundleikfimi fyrir konur

Sundlaug Snæfellsbæjar

KL 20:00 - 20:45 Karlafit-námskeið

CF SNB



Íþróttahús Snæfellsbæjar

Sigurður Örn Ragnarsson frá

Greenfit.

Greenfit verður með efnaskipta-

mælingar og álagspróf.

Hægt að bóka tíma í netfanginu

greenfit@greenfit.is

Leikskóli Snæfellsbæjar

Hugarfrelsisjóga upp í Tröð
Leikur að læra þroutabraut úti
Göngutúrar um bæinn og ávaxtahressing í Sjómannagarði
Hugarfrelsisstund úti í náttúrunni
Danskensla Jóns Péturs
Kynnast nýjum ávöxtum
Halda áfram að bjóða upp á hollan og góðan mat
Náttúrubingó leikskólabarna

Grunnskóli Snæfellsbæjar

Boðið verður upp á glímu þar sem glímusamband Íslands kemur þriðjudaginn 27. september
Halda áfram að bjóða upp á hollan og góðan mat í skólanum
Danskensla Jóns Péturs

Dvalarheimilið Jaðar

Gestheiður sér um hreyfingu 2x í viku
Gönguferðir
Grænmeti og ávextir á boðstólnum líkt og venja er

Fyrirtæki sem taka þátt í heilsuvikunni

Þín Verslun, Voot, Apótek Vesturlands, Hárgreiðslustofa Gunnhildar, Pastel, Sólarsport, CF SNB, Útgerðin, Hraðbúð Hellissands, Sker Restaurant og Reks Bistro

Fimmtudagur 29. september

KL 06:00 - 07:00 Crossfit

CF SNB

KL 09:30 Jóga með Gunnhildi

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 10:10- 11:10 Sundleikfimi fyrir eldri borgara

Suad Begic - Sundlaug Snæfellsbæjar

KL 11:00 - 18:00 Sólarsport - ókeypis m. leiðsögn á tæki

Eigendur Sólarsport með kynningu og kennslu á tæki.

KL 12:05 - 12:50 Crossfit

CF SNB

KL 14:10- 15:10 Handbolti 1. - 4. bekkur

Íþróttahús Snæfellsbæjar

Handboltaþjálfari frá

KL 15:10- 16:10 Handbolti 5. - 7. bekkur

HSÍ mætir á æfingar

Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 16:10 - 17:10 Knattspyrna 3. & 4. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 16:10 - 17:10 Sund 1. - 3. bekkur

Sundlaug Snæfellsbæjar

KL 16:30 - 17:15 Konufit-námskeið

CF SNB

KL 17:10 - 18:10 Knattspyrna 3. fl. kvk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 17:10 - 18:10 Sund 4. - 7. bekkur

Sundlaug Snæfellsbæjar

KL 17:15 - 18:15 Crossfit

CF SNB

KL 18:30 - 20:00 Sundlaugarpartý 8. - 10 bekkur

Félagsmiðstöðin heldur partý í sundlaug Snæfellsbæjar

Föstudagur 30. september

KL 06:00 - 07:00 Crossfit

CF SNB

KL 12:05 - 12:50 Crossfit

CF SNB

KL 14:10 - 15:10 Knattspyrna 7. & 6. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 15:10 - 16:10 Knattspyrna 5. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 16:10 - 17:10 Knattspyrna 5., 4., & 3. fl. kvk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar

KL 17:10 - 18:10 Knattspyrna 3. & 4. fl. kk

Ólafsvíkurvöllur / Íþróttahús Snæfellsbæjar