



# HREYFIÚRRÆÐI Á LANDSVÍSU

**ATH. Núverandi upplýsingar  
voru síðast uppfærðar vor 2023**

VERKEFNASTJÓRAR HEILSUEFLINGAR

ÁSGERÐUR GUÐMUNSDÓTTIR

MARGRÉT REGÍNA GRÉTARSDÓTTIR

## Efnisyfirlit

Höfuðborgarsvæðið .....	6
Reykjavíkurborg .....	6
101 Miðborg.....	6
102 Vatnsmýri og Skerjafjörður .....	7
103 Háaleitis- og Bústaðarhverfi.....	7
104 Laugardalur .....	7
105 Hlíðar .....	8
107 Vesturbær .....	8
108 Múlar .....	8
109 Breiðholt.....	9
110 Árbær .....	9
111 Breiðholt.....	10
112 Grafarvogur .....	10
113 Grafarholt og Úlfarsárdalur .....	11
116 Kjalarnes.....	11
170-172 Seltjarnarnes.....	11
Kópavogur .....	11
200 Kársnes og Digranes .....	11
201 Smárinn og Fífuhvammur.....	12
203 Vatnsendi .....	12
210-212 Garðabær og 225 Álftanes.....	13
220-222 Hafnafjörður .....	13
270 Mosfellsbær .....	14
Suðurnes .....	15
Sveitarfélagið Vogar .....	15
190 Vogar .....	15
Reykjanesbær.....	15
230 Keflavík.....	16
260 Njarðvík .....	16
240 Grindavíkurbær .....	16
Suðurnesjabær .....	17
245 Sandgerði .....	17
250 Garður .....	17
Vesturland.....	17
300 Akranes .....	17

310 Borgarbyggð .....	18
340 Stykkishólmur .....	18
350 Grundarfjörður .....	18
Snæfellsbær .....	19
355 Ólafsvík .....	19
360 Hellissandur .....	19
Rif .....	19
Dalabyggð .....	19
370 Búðardalur .....	19
Vestfirðir .....	19
380 Reykhólar .....	19
Ísafjarðabær .....	19
400 Ísafjörður .....	19
425 Flateyri .....	20
430 Suðureyri .....	20
470 Þingeyri .....	20
415 Bolungarvík .....	20
420 Súðavík .....	20
Vesturbyggð .....	20
450 Patreksfjörður .....	20
465 Bíldudalur .....	21
460 Tálknafjörður .....	21
Strandabyggð .....	21
510 Hólmavík .....	21
Kaldrananeshreppur .....	21
520 Drangsnæs .....	21
Norðurland vestra .....	21
Húnaþing vestra .....	21
530 Hvammstangi .....	23
Húnabyggð .....	23
540 Blönduós .....	23
545 Skagaströnd .....	23
Skagafjörður .....	24
550 Sauðárkrókur .....	24
560 Varmahlíð .....	24
565 Hofsóss .....	24

570 Fljótum .....	24
Norðurland eystra .....	25
Akureyrarbær .....	25
600 Akureyri .....	25
604 Hörgársveit .....	26
605 Eyjafjarðarsveit .....	26
610 Grenivík .....	26
620 Dalvíkurbyggð .....	26
Fjallabyggð .....	27
580 Siglufjörður .....	27
625 Ólafsfjörður .....	27
Norðurþing .....	27
640 Húsavík .....	27
650 Laugar .....	27
670 Kópasker .....	27
675 Raufarhöfn .....	28
Þingeyjarsveit .....	28
660 Mývatn .....	28
Langanesbyggð .....	28
680 Þórshöfn .....	28
Austurland .....	28
690 Vopnafjörður .....	28
701 Fljótsdalshreppur .....	28
Múlaþing .....	29
700 Egilsstaðir .....	29
710 Seyðisfjörður .....	29
720 Borgarfjörður eystri .....	29
765 Djúpvogur .....	29
Fjarðabyggð .....	29
730 Reyðarfjörður .....	29
735 Eskifjörður .....	29
740 Neskaupstaður .....	30
750 Fáskrúðsfjörður .....	30
755 Stöðvafjörður .....	30
760 Breiðdalsvík .....	30
Suðausturland .....	30

Sveitarfélagið Hornafjörður .....	30
780 Höfn í Hornafirði .....	30
Mýrdalshreppur .....	30
870 Vík í Mýrdal .....	30
Skaftárhreppur .....	31
880 Kirkjubæjarklaustur .....	31
Suðurland .....	31
Árborg .....	31
800 Selfoss .....	31
820 Eyrarbakki .....	32
825 Stokkseyri .....	32
810 Hveragerði .....	32
Sveitarfélagið Ölfus .....	32
815 Þorlákshöfn .....	32
Bláskógabyggð .....	33
840 Laugarvatn .....	33
Hrunamannahreppur .....	33
845 Flúðir .....	33
Rangárþing ytra .....	33
850 Hella .....	33
Rangárþing eystra .....	33
860 Hvolfsvöllur .....	33
900 Vestmannaeyjabær .....	33

## Höfuðborgarsvæðið

### Reykjavíkurborg

Inn á vef Reykjavíkurborgar er að finna [stundaskrá](#) sem sýnir félagsstarf sem boðið er uppá. Starfstaðirnir eru eftirfarandi: Aflagrandi 40, Árskógar, Borgir, Bólstaðarhlíð 43, Dalbraut 18-20, Dalbraut 21-27, Furugerði 1, Gerðuberg, Hitt Húsið, Hraunbær 105, Hvassaleiti 56-58, Hæðargarðurur 31, Langahlíð 3, Lindagata 59, Norðurbrún 1, Seljahlíð, Sléttan og Vesturgata 7.

Heilsuefling á vegum Vals og samfélagshúsa Reykjavíkurborgar bjóða upp á fjölbreyttar æfingar ([Vítamín í Val](#)) í Valsheimilinu fyrir eldra fólk. Rútuferðir fara frá samfélagshúsunum í hverfinu sem eru í Bólstaðarhlíð 43 kl.09:30 og frá Vitatorgi Lindagötu 59 kl.09:45.

Inn á facebook síðu [Vitatorgs](#) er að finna fjölbreytt úrval af hreyfingu og afþreyingu sem fram fer í Lindagötu 59.

### 101 Miðborg

#### [Vítamín í Val:](#)

Fim | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Vals, Hlíðarenda

#### Hóþþjálfun:

Þri | kl.10:30 | umsjón: Sóla sjúkrapjálfari | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

#### Boccia:

Mán | kl.13:00 | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

#### Boccia:

Mið | kl.10:00 | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

#### Dansleikur:

Mið | kl.13:30 | með Vitatorgsbandinu | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

#### Sundleikfimi:

Mán – fim | kl.08:00 | Sundhöll Reykjavíkur, Barónstíg 45a | [Stundaskrá](#)

#### Sund:

Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundhöll Reykjavíkur, Barónstíg 45a

#### Dansleikfimi:

Síðasta föstudag í hverjum mánuði | kl.12:50 | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

#### Slökun/tónheilun:

Annan hvern mánudag | kl.15:00 | Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

#### Jafnvægisæfingar:

Nánari upplýsingar veitir Samfélagshúsið [Vitatorgi](#), Lindagötu 59

Sjúkrapjálfun Reykjavíkur, staðsett á Fiskislóð 1, býður upp á fjölbreytta þjálfun fyrir eldra fólk. Æfingar fara fram tvisvar sinnum í viku í hóptímasal sjúkrapjálfunarstofunnar. [Sjá stundaskrá nánar hér](#) Umsjón með tímunum hefur Hildigunnur Hilmarsdóttir íþróttakennari og Gauti Grétarsson sjúkrapjálfari.

Verð miðað við æfingar 2 sinnum í viku er 52.000 kr/4,5 mán eða á tímabil.

Verð miðað við æfingu 1 sinnum í viku er 30.000 kr/4,5 mán eða á tímabil.

Karlaleikfimi 60-67 ára :	Mán og fös   kl.12:00   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Karlaleikfimi 60-67 ára:	Þri og fim   kl.12:00   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Karlaleikfimi 55-65 ára:	Þri og fös   kl.07:30   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Karlaleikfimi 67-80 ára:	Mán og fös   kl.09:00   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Kvennaleikfimi 60-70 ára:	Þri og fim   kl.9:30   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Kvennaleikfimi 50-65 ára:	Þri og fim   kl.16:15   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Golfleikfimi 60-75 ára:	Mán og fös   kl.10:00   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1
Golfleikfimi (allur aldur):	Þri og fim   kl.17:20   Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, Fiskislóð 1

---

### 102 Vatnsmýri og Skerjafjörður

Heilsuefning á vegum Vals og samfélagshúsa Reykjavíkurborgar bjóða upp á fjölbreyttar æfingar í Valsheimilinu fyrir eldra fólk. Rútuferðir fara frá samfélagshúsunum í hverfinu: Bólstaðarhlíð 43 kl.09:30 og frá Vitatorgi Lindagötu 59 kl.09:45.

[Vítamín í Val:](#) Fim | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Vals, Hlíðarenda

---

### 103 Háaleitis- og Bústaðarhverfi

Stólaleikfimi:	Alla virka daga   kl.10:40   í Djúpinu, Sléttan þjónustumiðstöð, Sléttuvegur 25-27
Boccia:	Mán   kl.13:00   í Djúpinu, Sléttan þjónustumiðstöð, Sléttuvegur 25-27
Dansleikfimi:	Fim (oddatölu vikur)   kl.13:45   í Djúpinu, Sléttan þjónustumiðstöð, Sléttuvegur 25-27
Jóga:	Mán og mið   kl.15:30   Sléttan þjónustumiðstöð, Sléttuvegur 25-27, 2.hæð   1.000 kr/stk
Ganga:	Mið   kl.11:00   Sléttan þjónustumiðstöð, Sléttuvegur 25-27   <a href="#">Stundaskrá Sléttunnar</a>
Styrkur:	Þri og fim   kl.13:30   Hóppjálfun 67+   Sjúkraþjálfun Íslands, Kringlunni 4-12   6 vikna námskeið

---

### 104 Laugardalur

Sundleikfimi:	Mán og mið   kl.08:55   Laugardalslaug, Sundlaugarvegi 30
Sundleikfimi:	Þri og fim   kl.09:50   Laugardalslaug, Sundlaugarvegi 30   <a href="#">Stundaskrá</a>
Ganga:	Mið   kl.10:30   Laugarneskirkja, kirkjuteigi
<a href="#">Þrek 60+:</a>	Þri og fim   kl.10:00 og kl.11:00   Knattspyrnyfélagið Þróttur   Engjavegur 7
Göngufótbolti:	Mið   kl.20:00   Íþróttamiðstöð Þróttar, Engjavegi 7
Leikfimi:	Þri og fim   kl.11:00   Glímufélaginu Ármann, Engjavegur 7
Stólaleikfimi:	Fös   kl.10:15   Félagsstarf Dalbraut 18-20
Pílukast:	Mán   kl.14:00   Félagsstarf Dalbraut 21-27
Boccia:	Mið   kl.14:00   Félagsstarf Dalbraut 21-27

Ganga: Mið | kl.14:00 | Félagsstarf Dalbraut 21-27  
Stólajóga: Fim | kl.11:00 | Bókastofa, Félagsstarf Dalbraut 21-27  
Kvennastyrkur: Mán og Mið | kl.13:00 | [VIVUS Þjálfun](#), Langholtsvegur 109-111  
Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Laugardalslaug, Sundlaugarvegi 30

---

### 105 Hlíðar

Stólaleikfimi: Þri og fös | kl.13:00 | Félagsmiðstöð, Bólstaðarhlíð 43  
Jafnvægi: Mán, þri og fös | kl.10:30 | Lokað námskeið hjá Kristínu | Félagsmiðstöð, Bólstaðarhlíð 43  
Dans: Mán | kl.12:50 | með Auði | Félagsmiðstöð, Bólstaðarhlíð 43  
Hóppjálfun: Mið | kl.10:15 | hjá Sólu sjúkráþjálfara | Félagsmiðstöð, Bólstaðarhlíð 43  
[Vítamín í Val](#): Fim | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Vals, Hlíðarenda | Rúta kemur að sækja í Bólstaðarhlíð kl.9:30  
Jógadans: [Stundaskrá](#) | Hjartastöðin, Skútuvogu 13a  
Jóga: Þri og fim | kl.14:00 | Jógasetrið, Skipholt 50c | [Stundaskrá Jógasetursins](#)

---

### 107 Vesturbær

Sundleikfimi: Þri og fim | kl.10:45 | Vesturbæjarlaug, Hofsvallagötu | [Stundaskrá](#)  
Kraftur í KR: Mán og fös | kl.10:30 | Íþróttamiðstöð KR, Frostaskjólí 2  
Boccia: Þri | 10:15 | Samfélagshúsið Aflagranda 40  
Zumba Gold: Fös | 10:30 | Samfélagshúsið Aflagranda 40  
Jóga: Mið | kl.12:15 og 13:30 | Samfélagshúsið Aflagranda 40  
Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Vestubæjarlaug, Hofsvallagötu

---

### 108 Múlar

Félagsmiðstöðvar í hverfum Háaleitis, Bústaða og Laugardals bjóða upp á fjölbreytta [stundaskrá](#) sem er m.a að finna á facebook vef Félagsmiðstöðvarinnar í Hæðargarði 31.

Félag eldri borgara býður upp á fjölbreytta og breytilega [stundaskrá FEB](#)

Sléttan er hjúkrunarheimili, leiguíbúðir og þjónustumiðstöð. Þar er einnig að finna [stundaskrá](#).

[Röstin dagdvöl](#) á vegum Hrafnistu býður upp á fjölbreytta afþreyingu og fjölbreytta hreyfingu.

[Múlabær, dagþjálfun aldraðra og öryrkja](#), staðsett í Síðumúla 32 er með fjölbreytt félagsstarf og hreyfingu fyrir eldra fólk gegn framvísun á hreyfiseðli frá lækni. Um er að ræða æfingasál með tilheyrandi búnað. Einnig er boðið upp á stólaleikfimi og göngutúra ef veður leyfir.



- Líkamsrækt: Opin salur með þjálfara frá kl.08:00 – 16:00 alla virka daga vikunnar | Múlabær, Síðumúla 32
- Stólaleikfimi: Alla virka daga | kl.11:00 og 11:35 | Múlabær, Síðumúla 32
- Crossfit Eðal : Mán, mið og fös | kl.09:00 og 10:00 | Crossfit Reykjavík, Faxafeni 12 | 8.000 kr/mán
- Pilates 60+: Mið og fös | kl.11:00 | Sal Silfru á Hotel Íslandi í Ármúla | 13.500 kr/mán
- Göngu-hrólfar: Mið | kl.10:00 | Félagsmiðstöð FEB í Reykjavík og nágrenni, Stangarhýlur 4 | [Stundaskrá](#)
- Leikfimi: Mán og mið | kl.10.45 | Íþróttamiðstöð Víkings, Traðarlandi 1 | [Stundaskrá Víkings](#)
- Ju Jitsu: Mán, þri og fim | kl.20:00 | Ju Jitsufélag Reykjavíkur, Ármúla 19 | 7.500 kr/mán | [Stundaskrá](#)
- 

## 109 Breiðholt

Félagsstarfið í Árskógum býður upp á fjölbreytta [stundaskrá](#), einnig hægt að skoða [facebook stundaskrá](#)

[Heildaryfirlit yfir alla dagskrá Árskógar](#) bæði hreyfing, tómstundir og félagsstarf

- [Leikfimi 60+](#): Mán og fim | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð ÍR, Skógarseli 12
- Leikfimi: Alla virka daga | kl.11:15 | Seljahlíð, Hjallasel 55
- Boccia: Mán | 13:30 | Seljahlíð, Hjallasel 55
- Boccia: Mán | 10:00 | Félagsstarfið Árskógum 4 (ekki á sumrin)
- Pílukast: Mán | 13:00 | Félagsstarfið Árskógum 4
- Leikfimi: Þri og fös | kl.10:00 | Félagsstarfið Árskógum 4 (ekki á sumrin)
- Stóladans: Mið | kl.10:00 | Félagsstarfið Árskógum 4 (ekki á sumrin)
- Dansleikfimi: Mið | kl.14:15 | Félagsstarfið Árskógum 4
- Gönguhópur: Fim | 10:00 | Félagsstarfið Árskógum 4
- Pútt: Alla virka daga á sumrin er opinn 18 holu púttvöllur | Félagsstarfið Árskógum 4
- 

## 110 Árbær

- FEB: Félag eldri borgara í Rvk & nágrenni | Stangarhýl 4 | Fjölbreytt dagskrá í boði | [Stundaskrá](#)
- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.08:30 | inni í Árbæjarlaug
- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.09:30 | úti í Árbæjarlaug | [Stundaskrá](#)
- Jóga: Mán | kl.10:00 | Félagsmiðstöð Hraunbæ | 1.160 kr/mán
- Jóga: Fim | kl.10:10 | Félagsmiðstöð Hraunbæ | 1.160 kr/mán
- Boccia: Þri og fös | kl.10:30 | Félagsmiðstöð Hraunbæ
- Fimleikar: Mán og mið | kl.10:00 og kl.11:00 / Norðlingabraut 12 | [Stundaskrá Betri borgara í Fylki](#)
- Zumba Gold: Þri og fim | kl.09:30 | umsjón Tanya Dimitrova | Félag eldri borgara í Rvk | Stangarhýl 4

Sterk og liðug: Þri og fim | kl.10:30 | leikfimi | Tanya Dimitrova | Félag eldri borgara í Rvk | Stangarhyl 4  
Ganga: Mið | kl.10:00 | Félag eldri borgara í Rvk | Gönguhrólfar ganga frá Stangarhyl 4  
[60+](#): Mán og mið | kl.10:00, 11:00 og 16:30 | HeilsuKlasinn, Bíldshöfða 9  
[60+](#): Þri og fim | kl.10:00 | HeilsuKlasinn, Bíldshöfða 9  
[Zumba Gold](#): Þri og fim | kl.11:00 | HeilsuKlasinn, Bíldshöfða 9  
Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Árbæjarlaug, Fylkisvegur 9

---

## 111 Breiðholt

Sundleikfimi: Mán og mið | kl.09:50 | Breiðholtslaug, Austurbergi 3 | [Stundaskrá](#)  
Ganga: Fös | kl.10:30 | Félagsstarf Gerðubergi 1  
Leikfimi: Þri og fös | kl.10:30 | Félagsstarf Gerðubergi 1  
Línudans: Mán | kl.13:00 | Félagsstarf Gerðubergi 1 | 400 kr/stk  
Zumba: Mán | kl.10:00 | Auður Harpa | Félagsstarf Gerðubergi 1  
Leikfimi: Þri og fim | kl.09:30 | inni- og útifjör með Höllu Karen | Félagsstarf Gerðubergi 1  
Jafnvægi: Mán, fim og fös | kl.11:00 | Kristín Gunda sjúkráþjálfari | Félagsstarf Gerðubergi 1  
Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Breiðholtslaug, Austurberg 3

---

## 112 Grafarvogur

Pílukest: Fös | kl.09:30 | Borgir, Spöngin 43  
Boccia: Þri | kl.10:00 | Borgir, Spöngin 43  
Dansleikfimi: Mán | kl.11:00 | umsjón: Auður Harpa | Borgir, Spöngin 43  
Qi gong: Mið | kl.16:30 | Borgir, Spöngin 43 | 500 kr/stk  
Línudans: Mán | kl.15:00 | Borgir, Spöngin 43 | 500 kr/stk  
Styrkur: Mán og fim | kl.17:00 | Borgir, Spöngin 43 | 500 kr/stk  
Jóga: Mán og fim | kl.08:30 | Borgir, Spöngin 43 | 500 kr/stk  
Leikfimi: Fim | kl.10:00 | undir handleiðslu sjúkráþjálfara | Borgir, Spöngin 43  
Ganga: Mán, mið og fös | kl.10:00 | Borgir, Spöngin 43 og inni í Egilshöll, Fossaleyni 1  
Keila: Annan hvern miðvikudag | kl.10:00 | Egilshöll, Fossaleyni 1 | 850 kr/stk  
Ganga: Frjáls ganga alla daga inni í knatt höll Egilshallar | Egilshöll, Fossaleyni 1  
Leikfimi: Þri og fim | kl.11:00 | Korpúlfar | Fimleikasalur | Egilshöll, Fossaleyni 1  
Pútt: Annan hvern fimmtudag | kl.10:00 | Korpúlfsstöðum,  
Petanque: Fim og lau | kl.10:00 | Gufunesbæ, Gufunesvegi

Sundleikfimi: Þri og fim | kl.14:00 | Grafarvogslaug, Dalhúsum 2 | [stundaskrá](#)

[Frísk í Fjölni](#): Mán og mið | kl.09:00 og, 10:00 og 11:00 | Frjálsíþr.salur Egilshallar, Fossaleyni 1

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Grafarvogslaug, Dalhúsum 2

---

### 113 Grafarholt og Úlfarsárdalur

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Dalslaug, Úlfarsbraut 122-124

[Fit í Fram](#): Mán og mið | kl.09:00 | Íþróttamiðstöð Fram, Úlfarsbraut 126 | 3.000 kr/4mán

---

### 116 Kjalarnes

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Klébergslaug, Kollagrund 2

---

### 170-172 Seltjarnarnes

Inn á vef Seltjarnarnesbæjar er að finna fjölbreytta [stundaskrá](#) fyrir eldra fólk.

Einnig er að finna inn á Facebook síðu félags eldri borgara allt félagsstarf [Facebook síða hér](#) .

Jóga/leikfimi: Mán og fim | kl.11:00 | í salnum á Skólabraut 3-5

Vatnsleikfimi: Mán og fim | kl.18:30 | sundlaug Seltjarnarness, Suðurströnd 8

Vatnsleikfimi: Þri og fim | kl.07:10 | sundlaug Seltjarnarness, Suðurströnd 8

Pútt: Þri | kl.10:30 | á Nesvöllum, Austurströnd 5 eða á púttvellingum Skólabraut

Boccia: Mið | kl.10:00 | Skólabraut 3-5

Billjard: Mið | kl.10:00 | í Selinu

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | sundlaug Seltjarnarness | Suðurströnd 8

Janus heilsuefning: [Janus heilsuefning](#)

---

### Kópavogur

Félag eldri borgara í Kópavogi býður upp á [stundaskrá](#) í þremur félagsmiðstöðvum, Gullsmára, Gjábakka og Boðinn.

[Virgni og Velliðan](#) er verkefni sem miðar að heilsuefningu fyrir 60+ í Kópavogi. Verkefnið er samstarfsverkefni Kópavogsbæjar og Íþróttafélaganna [Breiðablik](#), Gerplu og HK sem og Háskólans í Reykjavík og UMSK.

### 200 Kársnes og Digranes

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaug Kópavogs, við Borgarholtsbraut

Sundleikfimi: Þri, mið og fös | kl.09:30 | Sundlaug Kópavogs, við Borgarholtsbraut

<a href="#">Skotfimi:</a>	Alla daga   kl.19:00   Íþróttahús Kópavogsskóla, Digranesvegi 1   15.000 kr/ár
Jóga:	Mán og fim   kl.10:50   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8
Boccia:	Mán og fös   kl.09:00   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8
Boccia:	Mið   kl.10:00   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8
Pílukast:	Þri   kl.09:00   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8
Qigong:	Þri   kl.16:00   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8
Virkni og vellíðan:	Fim   kl.13:00   hreyfisalur, Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8

## 201 Smárinn og Fífuhvammur

<a href="#">Virkni og vellíðan:</a>	Mán og fim   kl.08:50, 09:40, 10:30 og 11:20   Fífan knattspyrnuhöll, Dalsmára 5
<a href="#">Virkni og vellíðan:</a>	Þri og fös   kl.09:00, 10:00, 11:00   Fífan knattspyrnuhöll, Dalsmára 5
Virkni og vellíðan val:	Mið   kl.10:30 og 11:30   Íþróttafélagið Gerpla, Versölum 3
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið   Salalaug, Versölum 3
Sundleikfimi:	Þri og fös   kl.15:05   Salalaug, Versölum 3
Ganga:	Opin alla daga frá 08:00 – 12:00   Fífan knattspyrnuhöll, Dalsmára 5
Jóga:	Mán og fim   kl.17:00   Félagsmiðstöðin Gullsmári, Gullsmári 13
Virkni og vellíðan:	Þri   kl.13:00   Félagsmiðstöðin Gullsmári, Gullsmári 13

## 203 Vatnsendi

<a href="#">Virkni og vellíðan:</a>	Mán og fös   kl.08:50, 09:40, 10:30, 11:20   Kórinna íþróttamiðstöð, Vallakór 12
<a href="#">Virkni og vellíðan:</a>	Þri og fim   kl.10:00 og 11:00   Kórinna íþróttamiðstöð, Vallakór 12
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið   Sundlaug Hrafnistu við Boðarþingi 5-7
Sundleikfimi:	Sundskóli Sóleyjar   Sundlaug Hrafnistu við Boðarþingi 5-7   16.000 kr
Styrkur:	Mán og mið   kl.11:30   Hóppjálfun 67+   Sjúkrapjálfun Íslands, Urðarhvarfi 8
Línudans:	Fös   kl.15:00   Boðinn, Boðarþingi 9
Boccia:	Þri og fim   kl.09:00   Boðinn, Boðarþingi 9
Pílukast:	Mán, þri og fim   kl.09:00   Boðinn, Boðarþingi 9
Ganga:	Fim   kl.13:00   Boðinn, Boðarþingi 9
Virkni og vellíðan:	Fim   kl.14:00   Boðinn, Boðarþingi 9

## 210-212 Garðabær og 225 Álftanes

Inn á vef Félags eldri borgara í Garðabæ er að finna [stundaskrá](#) að öllu félagsstarfi ásamt [dagskrá vikunnar](#) sem er fjölbreytt og breytileg eftir vikum.

Vatnsleikfimi:	Mán og mið   kl.15:00, 15:40 og 16:20   Sjálandslaug, Löngulínu 8   2.500 kr/mán
Zumba Gold:	Mán og mið   kl.16:30   Salur í kjallara Vídalínskirkju, Kirkjulundi 3   2.500 kr/mán
Ganga:	Mán   kl.13:00   frá Smiðju
Ganga:	Alla virka daga   kl.10:00   Jónshús, Strikinu 2
Stólajóga:	Mán og mið   kl.11:00   Félagsheimilið Kirkjuhvoll   2.500 kr/mán
Stólajóga:	Þri og fim   kl.11:00   Sjálandsskóli, Löngulínu 8   2.500 kr/mán
Qigong:	Þri og fim   kl.09:00   Sjálandsskóli, Löngulínu 8
Leikfimi:	Þri og fim   kl.12:15   Íþróttahúsið Ásgarður   2.500 kr/mán
Boccia:	Þri og fim   kl.13:10   Íþróttahúsið Ásgarður
Línudans:	Þri   kl.14:15 og 15:00   Sjálandsskóli, Löngulínu 8
Dansleikfimi:	Fös   kl.09:30   Sjálandsskóli, Löngulínu 8   2.500 kr/mán
Pool:	Alla virka daga   kl.9:00   Jónshús, Striku 2
Líkamsrækt:	Opið alla daga vikunnar   GYM heilsa   Álfaneslaug, Breiðumýri   29.990 kr/ár
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið fyrir 67 ára+   <a href="#">Ásgarðslaug</a> í íþróttamiðstöðinni Ásgarði
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið fyrir 67 ára+   <a href="#">Álftaneslaug v/Breiðumýri</a>
Janus heilsuefning:	<a href="#">Janus heilsuefning</a>

---

## 220-222 Hafnafjörður

Inn á vef sveitarfélagsins er að finna [stundaskrá](#) fyrir eldra fólk. Auk [stundaskrá Félags eldri borgara í Hafnarfirði](#).

Pútt:	Mið   kl.10:00-11:30   Golfklúbburinn Keilir – Hraunkot æfingasvæði, Steinholti 1
Fráls ganga:	Alla virka daga   kl.08:00-12:00   Íþróttamiðstöð FH, Kaplakrika
Ganga:	Mán   kl.10:00   Íþróttamiðstöð Hauka, Ásvellir 1
Vatnsleikfimi:	Þri og fim   kl.14:40   Ásvallalaug, Ásvellir 2
Línudans:	Mið   kl.11:00   Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
Línudans:	Fös   kl.10:00   Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
Boccia:	Fös   kl.13:30   Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3

- Pílukast: Fim | kl.13:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Billijard: Alla virka daga | kl.08:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Stólajóga: Mán og mið | kl.10:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Qi gong: Þri og fim | kl.10:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Dansleikfimi: Þri og fim | kl.11:00 | Hraunsel félagsmiðstöð FEBH, Flatahrauni 3
- Leikfimi: Þri og fös | kl.10:45 | Hjallabraut 33 | upplýsingar í síma: 585 1912
- Líkamsrækt: Opið alla daga vikunnar | GYM heilsa | Suðurbæjarlaug, Hringbraut 77 | 24.990 - 28.990 kr/ár
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur alla daga | Suðurbæjarlaug, Hringbraut 77
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Ásvallalaug, Ásvöllum 2
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundhöll Hafnafjarðar, Herjólfsgötu 10
- [Ketilbjöllur60+](#) Mán og mið | kl.17:15 | Íþróttahúsið við Strandgötu 53 | umsjón: Hólmsteinn Þór | 13.900 kr/mán
- [Ketilbjöllur60+](#) Fös | kl.16:30 | Íþróttahúsið við Strandgötu 53 | umsjón: Hólmsteinn Þór
- Janus heilsuefning: [Janus heilsuefning](#)

---

## 270 Mosfellsbær

Inn á [vef Mosfellsbæjar](#) og Félag aldraðra í Mosfellsbæ ([FAMOS](#)) er að finna fjölbreytt félagsstarf.

- Boccia: Mið | kl.12:00 | Íþróttamiðstöðin að Varmá, Salur 1
- Ringó: Þri | kl.12:10 | Íþróttamiðstöðin að Varmá, Salur 1
- Ringó: Fim | kl.11:30 | Íþróttamiðstöðin að Varmá, Salur 1
- Ganga: Mið | kl.13:00 | gengið frá Fellinu, Íþróttamiðstöðin að Varmá
- Frjáls ganga: Opið alla virka daga | kl.08:00 – 14:00 | Fellið knattspyrnuhöll, Íþróttamiðstöðin að Varmá
- Dansleikfimi: Fim | kl.14:40 | í stóra sal í íþróttamiðstöðinni að Varmá
- Dansleikfimi: Fim | kl.15:30 | í sal Varmárskóla, Skólabraut
- Pútt: Mán | kl.11:00 | Golfskálinn Blik, neðri hæð
- Vatnsleikfimi: Mán | kl.14:05 | Íþróttamiðstöðin Lágafell, Lækjarhlíð 1a | 4.500 kr/tímabil
- Vatnsleikfimi: Þri | kl.13:40 | Íþróttamiðstöðin Lágafell, Lækjarhlíð 1a | 4.500 kr/tímabil
- Vatnsleikfimi: Fim | kl.13:25 | Íþróttamiðstöðin Lágafell, Lækjarhlíð 1a | 4.500 kr/tímabil
- Leikfimi: Fim | kl.10:45 | Eirhamar, Hlaðhamrar 2 | stólaæfingar með Karin Mattson sjúkraþjálfara
- Leikfimi: Fim | kl. 11:15 | Eirhamar, Hlaðhamrar 2 | almenn leikfimi með Karin Mattson sjúkraþjálfara
- Ganga: Þri, fös og lau | kl.11:00 | Eirhamrar, Hlaðhamrar 2

Leikfimi 67+: Þri og fim | kl.09:30 | [World Class](#) , við Lágafellslaug Lækjarhlíð 1a | 17.250 kr/3mán

Leikfimi 67+: Þri og fim | kl.10:30 | [World Class](#), við Lágafellslaug Lækjarhlíð 1a | 17.250 kr/3mán

[Hugur&heilsa](#): Mán, mið og fös | kl.9:30 og 10:30 | Íþróttamiðstöðin Lágafell | 12.000 kr/3mán

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Varmárlaug, Skólabraut

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Lágafellslaug, Lækjaklíð 1a

---

---

## Suðurnes

Frístundavefur hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir alla aldurshópa sem í boði er á öllum sveitarfélögum á Suðurnesjum (Vogar, Reykjanesbæ, Suðurnesjabæ og Grindavík). Hægt er að skoða hvað er í boði eftir aldri og eftir staðsetningu. [Frístundir.is](#)

### Sveitarfélagið Vogar

#### 190 Vogar

[Frístundir.is/vogar](#) hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir eldra fólk í Vogum.

Leikfimi: Þri | kl.10:15 | Félagsmiðstöð eldri borgara Álfagerði | [Námskeið](#)

Ganga: Mán, þri, fim og fös | kl.09:15 | gengið frá Álfagerði

Boccia: Fim | kl.13:15 | Íþróttahús

Jóga: Mið | kl.10:15 | Íþróttahús Glímusalur

Styrkur: Fim | kl.10:15 | Heilsuræktarsalur íþróttahúsi

Líkamsrækt: Opið alla daga vikunnar | GYM heilsa | Íþróttamiðstöðin, Hafnargötu 17 | 24.990 kr/ár

Sundleikfimi: Mán og fim | kl.09:00 | Sundlaugin Vogum, Hafnargötu 17

Sund: Sérofnun á mánudögum | kl.10:15 - 11:15 | Sundlaugin Vogum, Hafnargötu 17

Sund: Opið alla daga vikunnar | Sundlaugin Vogum, Hafnargötu 17 | 300 kr/stk

---

### Reykjanesbær

[Frístundir.is/reykjanesbær](#) hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir eldra fólk í Reykjanesbæ.

Janus heilsuefning: [Janus heilsuefning](#)

## 230 Keflavík

- Golf: Opið alla daga | Golfklúbbur Suðurnesja, Hólmsvöllur í Leiru | [Golfklúbbur Suðurnesja](#)
- Sund: Opið alla daga vikunnar | Vatnaveröld við Sunnubraut 31, Keflavík | 180 kr/stk
- Boccia: Mán | kl.09:10 | í Íþróttahúsinu við Sunnubraut
- Boccia: Mið | kl.10:15 | í Íþróttahúsinu við Sunnubraut
- Gönguhópur: Mán og fim | kl.09.30 | frá skruðgarðinum í Reykjanesbæ (pulsuvagninum)

## 260 Njarðvík

- Sund: Opið alla daga vikunnar | Íþróttamiðstöðinni í Njarðvík, Norðurstíg 2 | 180 kr/stk
- Leikfimi: Mán og fim | kl.10:00 | Nesvellir
- Dans: Þri | kl.10:00 | Nesvellir | umsjón: Eygló

---

## 240 Grindavíkurbær

[Frístundir.is/grindavik](#) hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir eldra fólk í Grindavík.

- Billiard: Mán - fös | kl.10:00-16:00 | í Kvennó, Víkurbraut 21
- Boccia: Mán og mið | kl.13:00 | Íþróttahúsinu
- Boccia: Mið | kl.09:00 | Íþróttahúsinu
- Zumba: námskeið með Jeanetta |
- Sund: Opið alla daga vikunnar | Sundlaug Grindavíkur, Austurvegi 1 | 320 kr/stk
- Líkamsrækt: Opið alla daga vikunnar | GYM heilsa | Sundlaug Grindavíkur, Austurvegi 1 | 23.990 kr/ár
- Janus heilsuefning: [Janus heilsuefning](#)
-



## Suðurnesjabær

[Fristundir.is/suðurnesjabær](https://fristundir.is/suðurnesjabær) hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir eldra fólk í Vogum.

### 245 Sandgerði

Þrek: Mán og fim | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Sandgerðis, Suðurgötu

### 250 Garður

Sund: Opið alla daga vikunnar | Sundlaugin Garði, Garðbraut 94

Sundleikfimi: Þri og fim | kl.16:00 | Sundlaugin í Íþróttamiðstöðinni Garði, Garðbraut 94

Sundleikfimi: Þri og fim | kl.16:00 | Sundlaugin í Íþróttamiðstöðinni Garði, Garðbraut 94 | [Námskeið](#)

Þrek: Þri og fös | kl.10:00 | Íþróttamiðstöðin í Garði, Garðbraut 94

Boccia: Þri og fim | 13:00 | Miðhús, Sunnubraut 4 | [Námskeið](#)

Stafganga: Þri og fim | kl.09:30 | gengið frá Miðhúsum, Sunnubraut 4 | [Námskeið](#)

---

---

## Vesturland

### 300 Akranes

Ganga: Mán | kl.09:00 | Mæting við Skútuna, N1

Ganga: Mið | kl.10:00 | Mæting við Skútuna, N1

Boccia: Þri | kl.13:00 | Húsnæði FEBANS, Dalbraut 4

Boccia: Fös | kl.10:00 | Húsnæði FEBANS, Dalbraut 4

Línudans: Mið | kl.16:00 | Húsnæði FEBANS, Dalbraut 4 | 700 kr/stk

Leikfimi: Fim | kl.09:00 | Húsnæði FEBANS, Dalbraut 4 | 6.000 kr/6mán

Vatnsleikfimi: Mán | 11:00 | Bjarnalaug, Laugabraut 6 | 7.500 kr/ár

Vatnsleikfimi: Þri | 12:00 | Bjarnalaug, Laugabraut 6 | 7.500 kr/ár

Pútt: Fim | kl.10:00 og 12:30 | inni á veturna, Garðvöllur Púttvöllur leynis

Pútt: Mán og mið | kl.10:00 og 12:30 | úti á sumrin, Garðvöllur Púttvöllur leynis

Keila: Mán - fim | kl.12:00 | Íþróttahúsið við Vesturgötu, kjallari í aðstöðu Keilufélagsins

Bandvefslosun: Þri | kl.10:00 | Íþróttahúsið við Vesturgötu, fimleikasalurinn | 1.000 kr/stk

Sund: Opin alla daga | Jaðarsbakkalaug, við Innesveg | 360 kr/stk

---

## 310 Borgarbyggð

Pútt: Þri og fim | kl.10:00 |

Ringo: Sun | kl.10:00 | Íþróttahúsinu

Boccia: Lau | kl.11:00 | Íþróttahúsinu

Ganga: Þri | kl.10:00 | Gengið frá íþróttahúsinu | FB síða: Galvaski gönguhópurinn

Stólaleikfimi: Fim | kl.13:00 | umsjón Margrét Ástrós | Félagsstarfi Borgarbraut 65a

Sundleikfimi: Þri og fim | kl.16:00 | Fyrir konur | innilaug Íþróttamiðstöðinni Borgarnesi

Sundleikfimi: Þri og fim | kl.17:00 | Fyrir konur | útilaug Íþróttamiðstöðinni Borgarnesi

Sundleikfimi: Þri og fim | kl.18:00 | Fyrir karla | innilaug Íþróttamiðstöðinni Borgarnesi

Gigtarleikfimi: Mán og mið kl.12:10 | Vinnum með verkina með Guðríði sjúkrabjálfa | í litla salnum í íþróttahúsinu

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin í Borgarnesi, Þorsteinsgötu 1 | 340 kr/stk

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin í íþróttamiðstöðinni Varmalandi | 340 kr/stk

---

## 340 Stykkishólmur

Boccia: Þri | kl.10:30 | Íþróttamiðstöð Stykkishólmi, Borgarbraut 4

Leikfimi: Þri og fim | kl.12:30 | Íþróttamiðstöð Stykkishólmi, Borgarbraut 4

Líkamsrækt: Mið og fös | kl.08:50 | Átak líkamsrækt, Borgarbraut 4

Sundleikfimi: Fim | kl.16:00 | Sundlaugin Stykkishólmi Borgarbraut 4 | 1.000 kr/stk

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin Stykkishólmi, Borgarbraut 4 | 500 kr/stk

---

## 350 Grundarfjörður

Heilsuefning 60+ inniheldur æfingar 4 sinnum í viku | sept - maí | 4.000 kr/mán:

Líkamsrækt: Mán og mið | kl.10:00

Íþróttahúsið: Þri | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Grundarfjarðar, Borgarbraut 19

Íþróttahúsið: Fim | kl.10:30 | Íþróttamiðstöð Grundarfjarðar, Borgarbraut 19



- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.10:00 | Sundlaugin, Borgarbraut 19 | Sumarnámskeið | 4.000 kr/mán
- Boccia: Íþróttamiðstöð Grundarfjarðar, Borgarbraut 19
- Golf: Opið alla daga | Gólfklúbburinn Vestarr | 37.000 kr/ár
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin, Borgarbraut 19

## Snæfellsbær

### 355 Ólafsvík

- Boccia: Fim | kl.10:50-11:30 | Íþróttahús Snæfellsbæjar, Ennisbraut 11
- Ganga: Mán | kl.10:50-11:30 | Íþróttahús Snæfellsbæjar, Ennisbraut 11
- Sundleikfimi: Þri og fim | kl.10:10 | Sundlaug Snæfellsbæjar, Ennisbraut 11 | niðurgreitt verð
- Sund: Opin alla daga | Sundlaug Snæfellsbæjar, Ennisbraut 11 | 500 kr/stk

## 360 Hellissandur

### Rif

- EldraFit: Mán og mið | kl.10:30 | Crossfit SNB, Smiðjugata 5, Rif | 5.000-8.000 kr/námskeið

---

## Dalabyggð

### 370 Búðardalur

- Ganga: Mán og fös | kl.10:30 | gengið frá Rauða kross húsinu á Vestubraut 12
- Líkamsrækt: Mið | kl.11:00 | upp í Óla Pá ræktinni, Vesturbraut 8 | Leiðsögn Lína

---

---

## Vestfirðir

### 380 Reykhólar

---

## Ísafjarðabær

### 400 Ísafjörður

- Boccia: Mán og fös | kl.12:00 | Íþróttamiðstöðin Torfnesi
- Boccia: Mið | kl.11:45 | Íþróttamiðstöðin Torfnesi
- Sundleikfimi: Þri | kl.10:00 | Sundhöll Ísafjarðar, Austurvegi 9
- Sundleikfimi: Fim | kl.14:00 | Sundhöll Ísafjarðar, Austurvegi 9

Heldra hreysti: Mán og mið | kl.10:30 | [Stöðin heilsurækt](#), Sindragötu 2 | 4.500 kr/mán

Pútt: Opin aðgangur alla daga yfir sumarið | Útivöllur á Hlíf 1

[Karlahreysti](#): undir leiðsögn Árna Heiðars

Leikfimi: undir leiðsögn Rannýjar og Guðríðar

Golf: Opið alla daga | Golfklúbbur Ísafjarðar | 26.000 kr/ár f.67 ára+ | <https://www.golfisa.is>

Sund: Opið alla daga | Sundhöll Ísafjarðar, Austurvegi 9 | 550 kr/stk

### 425 Flateyri

Sund: Opið alla daga | Sundlaugin, Tjarnargötu 1 | 550 kr/stk

### 430 Suðureyri

Sund: Opið alla daga | Sundlaugin, Túngata 8b | 550 kr/stk

### 470 Þingeyri

Styrkur: Mið | kl.17:00 | Íþróttamiðstöðin á Þingeyri | Leiðsögn Sigbór Snorrason Schally | 6.000 kr/mán

Styrkur: Fim | kl.16:30 | Íþróttamiðstöðin á Þingeyri | Leiðsögn Sigbór Snorrason Schally | 6.000 kr/mán

Sundleikfimi: Sundlaugin á Þingeyri, Þingeyrarodda | Leiðsögn Leyre

Sund: Opið alla daga | Sundlaugin á Þingeyri, Þingeyrarodda | 550 kr/stk

---

### 415 Bolungarvík

Gönguhópur: Mið og lau | kl.10:30

Leikfimi: Mán | kl.14:15 | undir leiðsögn Da

Sund: Opið alla daga | Íþróttamiðstöðin í Bolungarvík, Höfðastígur | 490 kr/stk

---

### 420 Súðavík

### Vesturbyggð

### 450 Patreksfjörður

Golf: Opið allan sólarhringinn frá 15.maí – 15.sept | Golfklúbbur Patreksfjarðar

Ganga: Mán | kl.10:30 | gengið frá Bröttuhlíð (íþróttahúsinu)

Boccia: Mið | kl.13:00 | Félagsheimili

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Brattahlíð, Aðalstræti 55  
Þreksalur: Ópið alla daga | Bylta, Hafnarbraut 3 | 60% afsláttur á kortum fyrir eldra fólk

### 465 Bíldudalur

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Bylta, Hafnarbraut 3  
Golf: Opin allt árið | Golfklúbbur Bíldudals (GBB) | að Hóli

---

### 460 Tálknafjörður

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin, Sveinseyri

---

### Strandabyggð

#### 510 Hólmavík

Boccia: Mið | kl.11:30 | Íþróttamiðstöð Hólmavíkur  
Útiganga: Mán - fim | kl.13:30  
Inni ganga: Mán, þri og fim | kl.11:30 | Íþróttamiðstöð Hólmavíkur  
Leikfimi: Fös | kl.09:30 | Íþróttamiðstöð Hólmavíkur | íþróttasalur með þjálfara  
Styrkur: Fös | kl.10:00 | Íþróttamiðstöð Hólmavíkur | líkamsræktarsalur með þjálfara  
Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Íþróttamiðstöð Hólmavíkur

---

### Kaldrananeshreppur

#### 520 Drangsnæs

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin á Drangsnæsi, Grundargötu 15

---

---

## Norðurland vestra

### Húnaþing vestra

Félags eldri borgara, Húnaþings vestra og annarra sem hafa aðstöðu í VSP (jan – maí).

Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra býður upp á góða aðstöðu til hreyfingar en [stundaskrá](#) er að finna inn á vef sveitarfélagsins.



## 530 Hvammstangi

- Sundleikfimi: Mán og fös | kl.13:00 | Sundlaugin, Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5
- Boccia: Fös | kl.09:50 | Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5
- Boccia: Lau | kl.11:00 | Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5
- Inni ganga: Mán – fös | kl.11:30 | Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5
- Þrektækjasalur: Opin alla daga vikunnar | Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5
- Sund: Opið alla daga vikunnar | Sundlaugin, Íþróttamiðstöð Húnaþing vestra, Hlíðarvegur 5
- 

## Húnabyggð

### 540 Blönduós

- Ganga: Mán og fim | kl.09:35 | Íþróttamiðstöðin Blönduósi, Melabraut 2
- Badminton: Mán | kl.18:00 | Íþróttamiðstöðin Blönduósi, Melabraut 2 | 15.000 kr/10 stk
- Þrekþjálfun: Mið | kl.09:30 | Þreksal í Íþróttamiðstöð Blönduósi, Melabraut 2 | 5.000 kr/4vikur | Lokað námskeið
- Leikfimi: Mán | kl.11:15 | Íþróttamiðstöðin Blönduósi, Melabraut 2 | umsjón Ingunn María | 500 kr/stk
- Leikfimi: Mán | kl.11:45 | Íþróttamiðstöðin Blönduósi, Melabraut 2 | umsjón Ingunn María | 500 kr/stk
- Vatnsleikfimi: Þri | kl.13:00 | Sundlaugin á Blönduósi, Melabraut 2 | umsjón Ásdís Adda | 9.000 kr/10 stk
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið f. 67 ára+ | Íþróttamiðstöðin á Blönduósi, Melabraut 2
- Þreksalur: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið f. 67 ára+ | Íþróttamiðstöðin á Blönduósi, Melabraut 2
- Stólajóga: Mið | kl.12:30 | að Þverbraut 1 | umsjón Svava Blöndal | 500 kr/stk
- Frisbíggolf: Opin völlum alla daga allt árið | völlum er staðsettur í Fagrahvammi
- Boccia: Fim | kl.12:30 | í Skjólínu að Húnabraut 5
- Píla: Þri | kl.13:00 | Opið hús í Skjólínu að Húnabraut 5
- Billjard: Þri | kl.13:00 | Opið hús í Skjólínu að Húnabraut 5
- Skák: Þri | kl.13:00 | Opið hús í Skjólínu að Húnabraut 5
- 

### 545 Skagaströnd

- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin, Einbúastíg 6
-

## Skagafjörður

### 550 Sauðárkrókur

- Leikfimi: Mán og mið | kl.10:00 | Húsi frítímans, Sæmundargötu 7b | 500 kr/stk
- Boccia: Þri og fim | kl.10:00 | Húsi frítímans, Sæmundargötu 7b
- Pílukast: Þri | kl.10:00 | Húsi frítímans, Sæmundargötu 7b
- Jóga: Fös | kl.10:00 | Húsi frítímans, Sæmundargötu 7b | 500 kr/stk
- Ganga: Mán og fim | kl.11:00 | við vallahúsið á Íþróttavellinum
- Íþróttahús: Fim | kl.12:00 | Íþróttahúsinu á Sauðárkróki | Badminton og Ringó
- Inniganga: Mán - fim | kl.11:20 | Íþróttahúsinu á Sauðárkróki, hringur á efri hæð
- Línudans: Þri | kl.20:00 | Félagsheimilinu Ljósheimum | 1.000 kr/önn
- Gömlu dansar: Þri | kl.21:00 | Félagsheimilinu Ljósheimum | 1.000 kr/önn
- Endurhæfing: Mán – fim | kl.08:00 - 14:30 | Heilbrigðisstofnun Nl.vestra | 1.400 kr/mán
- Endurhæfing: Fös | kl.08:00 – 12:00 | Heilbrigðisstofnun Nl.vestra | 1.400 kr/mán
- Skíði: Alla daga vikunnar | Skíðasæði Tindastól | 15.000 kr/önn eða kaupa skipti
- Þrek& Jóga: Mán – fös | kl.06:00 – 22:00 | Þreksport ehf, Borgarflöt 1 | 20% afsláttur af verði fyrir 60+
- Þrek& Jóga: Lau og sun | kl.06:00 – 18:00 | Þreksport ehf, Borgarflöt 1 | 20% afsláttur af verði fyrir 60+
- Golf: Alla daga opið | Hlíðarendavelli á sumrin og Borgarflöt á veturna í golfhermi, GSS | 53.750 kr/ár
- Pútt: Mán og mið | kl.10:30 | Hús Golfklúbbs Skagafjarðar (GSS), Borgarflöt 2
- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur fyrir 67 ára+ allt árið | Sundlaug Sauðárkróks, Skagfirðingabraut

### 560 Varmahlíð

- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin í Varmahlíð
- Stöðvaþjálfun: Mán og fim | kl.07:00 | Íþróttamiðstöðin í Varmahlíð

### 565 Hofsósi

- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur fyrir 67 ára+ allt árið | Sundlaugin á Hofsósi, Suðurbraut

### 570 Fljótum

- Sund: Gjaldfrjáls aðgangur fyrir 67 ára+ allt árið | Sundlaugin Sólgorðum Fljótum



## Norðurland eystra

### Akureyrarbær

#### 600 Akureyri

Inn á vef sveitarfélagsins er að finna fjölbreytta [stundaskrá](#) af hreyfingu og afþreyingu fyrir eldra fólk.

[Virkefni ári](#) er heilsueflandi verkefni fyrir eldri íbúa sveitarfélagsins þar sem fjölbreytt stundaskrá af hreyfingu er í boði. Nánari upplýsingar má nálgast á heimasíðu sveitarfélagsins og inn á facebook síðu Virkefni ári – Akureyri.

Netfang [virkefni@akureyri.is](mailto:virkefni@akureyri.is)

Dans:	Annan hvern miðvikudag   kl.16:00-17:30   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1   1.000 kr/stk
Ganga:	Fim   kl.10:00   Lengri gönguferðir, í 1-3 klst   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1
Leikfimi:	Þri og fim   kl.10:20   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1   5.000 kr/mán
Qigong:	Mið og fös   kl.09:00   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1   6.000 kr/mán
Snóker:	Alla virka daga   kl.9:00-15:30   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1
Inni pútt:	Fös   kl.10:00   Birta félagsmiðstöð, Bugðusíðu 1
Leikfimi:	Þri og fim   kl.09:00   Salka félagsmiðstöð, Víðilundi 22   5.000 kr/mán
Qigong:	Mið og fös   kl.13:00   Salka félagsmiðstöð, Víðilundi 22   6.000 kr/mán
Píla:	Alla virka daga   kl.09:00-15:30   Salka félagsmiðstöð, Víðilundi 22
Pool:	Alla virka daga   kl.09:00-15:30   Salka félagsmiðstöð, Víðilundi 22
Inni pútt:	Mið og fös   kl.13:00   Salka félagsmiðstöð, Víðilundi 22
Boccia:	Þri, fim og fös   kl.12:35   Íþróttahúsi Glerárskóla, Höfðahlíð
Pútt:	Mið kl.12:00-13:00 og Fös kl. 10:30-11:30   Íþróttahöllinni
Ringó:	Mið   kl.11:30   Íþróttahúsi Síðuskóla   frekari upplýsingar gefur Friðrik Vagn s.8932519
Ringó:	Mán og fim (á sumrin)   kl.16:30   á grasvelli í Kjarnaskógi
Ganga:	Þri (á sumrin)   kl.10:00   Rúta sækir við Lindasíðu, Hörgárbraut, Sjallann, Víðilund og Kjarnagötu
Sundleikfimi:	Alla virka daga   kl.9:00 og 10:30   Sundlaug Akureyrar, Skólastíg
Leikfimi 60+:	Mán, mið og fös   kl.09:10 og 10:10 og 11:10   Líkamsræktarstöðin Bjarg   40.000 kr/9 vikur   62.000 kr/18 vikur   10% afsláttur fyrir 67 ára og eldri.
Útinámskeið:	Þri (á sumrin)   kl.10:30   Lystigarðinum   Gaman saman
Útinámskeið:	Fim (á sumrin)   kl.10:30   Kjarnaskógi   Gaman saman
Sund:	Opin alla daga vikunnar   Sundlaug Akureyrar, Þingvallastræti 21   270 kr/stk

## 604 Hörgársveit

Sundleikfimi: Mið | kl.18:00 | Sundlaugin Þelamörk, Þelamerkurskóla | 1.000 kr/stk

Styrkur 60+: Mán | kl.17:00 | Íþróttahúsinu á Þelamörk | Þjálfari: Kolbrún Lind Malmquist | 2000 kr/mán

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin á Þelamörk | 400 kr/stk

---

## 605 Eyjafjarðarsveit

Félag eldri borgara í Eyjafjarðarsveit stendur fyrir líflegu og skemmtilegu starfi alla þriðjudaga í húsnæði sveitarfélagsins í Hrafnagilshverfi að Skólatröð 9. Félagsstarfið hefur afnot af Félagsborg ásamt því að eldri borgarar hafa aðgang að skipulögðum tímum í íþróttamiðstöð Eyjafjarðarsveitar.

Leikfimi: Föst | kl.11:15 | Íþróttamiðstöð Eyjafjarðarsveitar

Vatnsleikfimi: Mán | kl.10:10 | Sundlaug íþróttamiðstöðvar Eyjafjarðarsveitar

Boccia: Mið | kl.10:45 | í sal íþróttamiðstöðvar Eyjafjarðarsveitar

---

## 610 Grenivík

Leikfimi: Þri | kl.16:00 | Íþróttahúsi Grenivíkurskóla

Leikfimi: Lau | kl.10:00 | Íþróttahúsi Grenivíkurskóla

Ganga: Þri | kl.10:00

Líkamsrækt: Gjaldfrjáls aðgangur 67+ að líkamsræktarstöð og sundlaug Grýtubakkahrepps allt árið

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin Grenivík, |1.000 kr/stk | frítt fyrir 67 ára+

---

## 620 Dalvíkurbyggð

Íþróttamiðstöðin á Dalvík er með aðgengilega [stundaskrá](#) af hreyfingu sem er í boði.

Golf: Golfklúbburinn Hamar Dalvík | Arnarholtsvöllur þúttvöllur á sumrin og inniaðstaða Víkurröst

Líkamsrækt: Mán og mið | kl.09:30 | UFU | Íþróttamiðstöð Dalvíkurbyggðar, Svarfaðarbraut 34 | 1.200 kr/stk

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaug Dalvíkur, Svarfaðarbraut 34 | 400 kr/stk

Sundleikfimi: Þri og fim | kl.14:00 | Sundlaug Dalvíkur, Svarfaðarbraut 34 | 1000 kr/stk | frítt fyrir 67 ára+

---

## Fjallabyggð

### 580 Siglufjörður

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin á Siglufirði, Hvanneyrarbraut 52 | 415 kr/stk | frítt fyrir 67 ára+

### 625 Ólafsfjörður

Golf: Alla morgna | kl.09:30 | Gólfklúbbur Fjallabyggðar - Skeggjabrekkuvöllur

Sund: Opin alla daga vikunnar | Íþróttamiðstöð Fjallabyggðar, Ólafsvægi 4 | 450 kr/stk | frítt fyrir 67 ára+

---

## Norðurþing

### 640 Húsavík

Billjard: Alla virka daga | kl.10:00 | Hlynur, í kjallara félagsheimili eldri borgara

Píla: Alla virka daga | kl.10:00 | Hlynur, í kjallara félagsheimili eldri borgara

Boccia: Alla virka daga | kl.11:00 | Íþróttahöllin, Laugarbrekku 2

Leikfimi: Mán | kl.10:00 | Íþróttahöllin, Laugarbrekku 2 | undir handleiðslu þjálfara/íþr.kennara

Leikfimi: Mán og fim | kl.15:00 | Sjúkraþjálfun Húsavíkur, Vallholtsvegi 17 | undir handleiðslu sjúkraþjálfara

Ganga: Þri | kl.10:30 | gengið frá Hlyn, félagsheimili eldri borgara

Ganga: Fim | kl.10:00 | ganga á gervigrasvellingum, Auðbrekku 3

Dans: Fös | kl.16:00 | Hlynur, félagsheimili eldri borgara

Vatnsleikfimi: Mán - fim | kl.11:30 og 15:30 | Sundlaug Húsavíkur, Laugarbrekku 2

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaug Húsavíkur, Laugarbrekku 2 | 410 kr/stk

### 650 Laugar

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Íþróttamiðstöðin, Kjarna

Líkamsrækt: Gjaldfrjáls aðgangur að líkamsræktarsal | Íþróttamiðstöðin, Kjarna

### 670 Kópasker

Leikfimi: Mið og fös | kl.11:30

Íþróttahús: Aðgangur að íþróttahúsi á Kópaskeri og í Lundi

## 675 Raufarhöfn

Líkamsrækt: Aðgangur að líkamsræktarsal

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin í Raufarhöfn, Skólabraut | 400 kr/stk

---

## Pingeyjarsveit

### 660 Mývatn

Leikfimi 60+: Mán og fim | kl.13:10 | undir leiðsögn Ástu Price | Íþróttamiðstöð Reykjavíð

Mjúkleikfimi: Þri | kl.16:30 | undir leiðsögn Lindu Arnarsdóttur | Íþróttamiðstöð Reykjavíð

Mjúkleikfimi: Fim | kl.16:30 | undir leiðsögn Aðalbjörgu Birgisdóttur | Íþróttamiðstöð Reykjavíð

Þreksalur: Mán – fim | opið milli kl.10:00 – 20:30 | Gjaldfrálst fyrir 65 ára+

Boccia: Lau | kl.13:00 | Íþróttamiðstöð Reykjavíð

---

## Langanesbyggð

### 680 Þórshöfn

---

## Austurland

### 690 Vopnafjörður

Inn á vef sveitarfélagsins er að finna [stundaskrá](#) yfir 60+ hitting í Miklagarði, Miðbraut 1.

Morgunleikfimi: Þri og fös | kl.10:00 | Mikligarður, Miðbraut 1

Boccia: Þri og fös | kl.10:00 | Mikligarður, Miðbraut 1

Ganga: Þri og fös | kl.10:00 | Mikligarður, Miðbraut 1

Píla: Þri og fös | kl.10:00 | Mikligarður, Miðbraut 1

Sund: Opin alla daga | Selárlaug í Selárdal

---

## 701 Fljótsdalshreppur

---

## Múlabing

### 700 Egilsstaðir

Inn á vef Félags eldri borgara í Fljótshéraði er að finna allt félagsstarf sem boðið er uppá. Ýtið á eftirfarandi hlekk til að sjá stundaskrá: [Félag eldri borgara á Fljótshéraði](#)

Boccia:	Mán   kl.10:00   Íþróttahúsið Fellabæ, Smiðjuseli 2
Línudans:	Mán   kl.14:00   Íþróttahúsið Fellabæ, Smiðjuseli 2
Línudans:	Fim   kl.15:00   Íþróttahúsið Fellabæ, Smiðjuseli 2
Stólaleikfimi:	Þri og fös   kl.10:30   Félagsmiðstöðin Hlymsdalir, Miðvangi 6
Leikfimi:	Fim   kl.10:50   Íþróttahúsið Fellabæ, Smiðjuseli 2
Styrkur:	Fös   kl.10:30   Tækjasalur í íþróttamiðstöð Tjarnarbraut 26
Sundleikfimi:	Þri   kl.11:30   Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26
Sundleikfimi:	Fös   kl.14:30   Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26
Dans:	Lau (einu sinni í mánuði)   kl.20:00   Félagsmiðstöðin Hlymsdalir, Miðvangi 6
Pútt:	Alla virka daga   kl.10:00   Púttvöllurinn á bak við gamla pósthúsið
Sund:	Opin alla daga   Sundlaugin Egilsstöðum, Tjarnarbraut 26   700 kr/stk

### 710 Seyðisfjörður

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundhöll Seyðisfjarðar, Suðurgötu 5

### 720 Borgarfjörður eystri

### 765 Djúpivogur

---

## Fjarðabyggð

### 730 Reyðarfjörður

Janus heilsuefning:	Þri og fim   kl.09:15   <a href="#">Velkomin - Janus heilsuefning</a>
Boccia:	Mið   kl.13:00   Sal Félag eldri borgara, Melgerði 13
Ganga:	Fös   kl.09:45
Sund:	Opin alla daga vikunnar   Sundlaug Reyðarfjörður, Heiðarvegur 13   950 kr/stk

### 735 Eskifjörður

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin, Dalbraut 3a | 980 kr/stk

### 740 Neskaupstaður

Sund: Opin alla daga | Stefánslaug, Neskaupsstað, Miðstræti 15 | 980 kr/stk

### 750 Fáskrúðsfjörður

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin, Skólavegi 39-41 | 980 kr/stk

### 755 Stöðvafjörður

Sund: Opin alla daga | Sundlaugin, Skólabraut 20 | 980 kr/stk

### 760 Breiðdalsvík

---

---

## Suðausturland

### Sveitarfélagið Hornafjörður

#### 780 Höfn í Hornafirði

Líkamsrækt: Mán | kl.14:30 | í Ekrusal, Víkurbraut 30

Boccia: Mán og fös | kl.10:00 | Ekra, Víkurbraut 30

Pythokkí: Alla virka daga | kl.10:00 | Ekra, Víkurbraut 30

Pílukast: Alla virka daga | kl.10:00 | Ekra, Víkurbraut 30

Snóker: Alla virka daga | kl.13:00 | Ekra, Víkurbraut 30

Ganga: Mán og mið | kl.10:00 | Ekra, Víkurbraut 30

Minigolf: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | við Ekru, Víkurbraut 30

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaug Hafnar, Víkurbraut 9

Dans: Mánaðarlega á sunnudögum (á veturinn) | Ekrusal, Víkurbraut 30

Vatnsleikfimi: Sundlaug Hafnar, Víkurbraut 9

Pútt: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Púttvöllur við Silfurnesvöll

---

## Mýrdalshreppur

#### 870 Vík í Mýrdal

Ganga: Mán | kl.13:00 | Hittast í Félagsheimilinu Leikskálum

Boccia: Mið | kl.13:30 | Félagsheimilinu Leikskálum

Leikfimi: Mið | kl.14:30 | Félagsheimilinu Leikskálum

Stólajóga:	Mið   kl.13:00   Félagsheimilinu Leikskálum
Tækjasalur:	Þri og fim   kl.10:30   Íþróttamiðstöðin í Vík, Mánabraut 3
Sund:	Séropnun þri og fim   kl.11:00 – 12:00   Íþróttamiðstöðin í Vík, Mánabraut 3
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið   Íþróttamiðstöðin í Vík, Mánabraut 3

---

## Skaftárhreppur

### 880 Kirkjubæjarklaustur

Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið   Sundlaugin Kirkjubæjarklaustri, Klausturvegi 4
Boccia:	Þri   kl.17:00   Klausturhólum 3, dvalarheimili aldraðra
Boccia:	Fös   kl.14:00   Klausturhólum 3, dvalarheimili aldraðra

---

---

## Suðurland

### Árborg

#### 800 Selfoss

Inn á vef Félags eldri borgara á Selfossi er að finna allt félagsstarf sem boðið er uppá. [Stundaskrá](#)

Gönguhópur:	Mán og mið   kl.10:00   Félagsmiðstöð Grænumörk 5
Stólajóga:	Mið   kl.13:15   Félagsmiðstöð Grænumörk 5, Mörk íþróttasalur   500 kr/stk
Snóker:	Opið alla virka daga   Félagsmiðstöðin Grænumörk 5
Pílukast:	Opið alla virka daga   Félagsmiðstöðin Grænumörk 5
Boccia:	Þri og fim   kl. 17:20   Íþróttahúsinu Vallaskóla, Sólvöllum 2   Íþróttafélag Suðri   5.000 kr/mán
Boccia:	Mán og fös   kl.10:15   Íþróttahúsið Iða
Pútt:	Mið   kl.10:00-12:00   Golfskálinn Selfossi (GOS)
Styrkur:	Þri og fim   kl.9:30 og kl.10:30   Heilsuræktarnámskeið 60+   Selfosshöllin á Selfossvelli
Sund:	Opin alla daga vikunnar   Sundhöll Selfoss, Tryggvagata 15   200 kr/stk
Sund:	Gjaldfrjáls aðgangur allt árið f. 67 ára+   Sundhöll Selfoss, Tryggvagata 15

[Vatn og heilsa:](#) Fjölbreytt æfingadagskrá alla daga vikunnar | Sundhöllin á Selfossi

[Slitgigtarskólinn:](#) Þri og fim | kl.15-16 | Crossfit Selfossi

## 805 Borg í Grímsnesi

[Slitgigtarskólinn](#): Mán og fim | kl.10:15-11:15 | Íþróttahúsið Borg í Grímsnesi

## 820 Eyrarbakki

Styrkur: Þri og fim | kl.14:00 | Heilsuræktarnámskeið 60+ | Íþróttahúsinu Stað

## 825 Stokkseyri

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið f.íbúa Árborgar | Sundlaugin, Stjörnusteinum 1a

---

## 810 Hveragerði

Inn á vef Félags eldri borgara í Hveragerði er að finna allt félagsstarf sem boðið er uppá. [Stundaskrá](#)

Vatnsleikfimi: Mán | kl.16:30 og 17:15 | Heilsustofnun Baðhús, Grænumörk 10 | Raket Magnúsdóttir s.860-7828

Gönguhópur: Þri | kl.10:00 | Þorlákssetur | Guðmundur Sveinbjörnsson s.897-6929

Jóga: Þri | kl.18:00 | Heilsustofnun Kapella, Grænumörk 10 | Helga Björk Bjarnadóttir s.894-3061

Jóga nidra: Þri | kl.18:45 | Heilsustofnun Kapella, Grænumörk 10 | Steinunn A. Helgadóttir s.661-2179

Boccia: Mið og fim | kl.10:00 | Þorlákssetur | Vilhjálmur Albertsson s.869-2704

Dansleikfimi: Mið | kl.17:00 | Skyrgerðin, Breiðumörk 25 | Auður Harpa/Áslaug s.695-1005

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin í Hveragerði, Laugaskarði | 1050 kr/stk

---

## Sveitarfélagið Ölfus

### 815 Þorlákshöfn

Sveitarfélagið býður eldra fólki gjaldfrjálst upp á [líkamsþjálfun í samstarfi við Færni sjúkraþjálfun](#).

Líkamsþjálfun: Mán og Fös | kl.10:00 | 9unni | umsjón: Hjörtur Ragnarsson sjúkraþjálfari

Líkamsþjálfun: Þri og fim | kl.10:00 | Íþróttahús | umsjón: Hjörtur Ragnarsson sjúkraþjálfari

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin á Þorlákshöfn, Hafnarberg 41

[Slitgigtarskólinn](#): Þri og fim | kl.10-11 | Íþróttahúsið Þorlákshöfn

---



## Bláskógabyggð

### 840 Laugarvatn

Golf: Opið alla daga 07:00-22:00 á sumrin | Golfklúbburinn Dalbúi, Miðdal, Laugarvatni

Sund: Sérofnun mán og fim | kl.13:00-14:00

---

## Hrunamannahreppur

### 845 Flúðir

Leikfimi: Mán og mið | kl.10:00 | Íþróttahúsið á Flúðum

Sundleikfimi: Íþróttahúsið á Flúðum

Göngur: Íþróttahúsið á Flúðum

Sund: Gjaldfrjáls aðgangur allt árið | Sundlaugin á Flúðum

Golfklúbburinn Flúðir: Opið allt árið

---

## Rangárþing ytra

### 850 Hella

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin á Helli, Útskálum 5 | 530 kr/stk

---

## Rangárþing eystra

### 860 Hvolfsvöllur

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaugin á Hvolsvelli, Vallarbraut | 500 kr/stk

---

## 900 Vestmannaeyjabær

Janus heilsuefning: [Janus heilsuefning](#)

Sund: Opin alla daga vikunnar | Sundlaug Vestmannaeyjar, Brimhólalaut | 1000 kr/stk