



Aflagrandi Samfélagshús

Allar nánari upplýsingar í síma
411-2701 & 411-2702

Mánudagur

Þriðjudagur

Miðvikudagur

Fimmtudagur

Föstudagur

09:00 Opín vinnustofa
9-11 Morgunspjall - heitt á könnunni
10:00 Leikskólabörn í hreyfingu (H)
Drafnarsteinn
10:30 Jafnvægisæfingar (M)
10:30 Kraftur í KR - kostar ekkert
13:00 Kapítulur - lokaður hópur (V)
13:00 Félagsvist (M)
13:15 Skák - með leiðbeinanda (M)
13:30 Leikskólabörn í hreyfingu (H)
Drafnarsteinn
14:15 Bókabíllinn - 1. og 3.
mánudag í mánuði
14:30 Kaffi - ódýrasta kaffihúsið
15:00 Ritsmiðja fyrir börn (H)
í bænum
15:45 Húsið lokar
17:15 Bollywood dance workshop -
fyrir 10-18 ára*
19:00 Bollywood dance workshop -
fyrir fullorðna*
Frosti í húsi

09:00 Opín vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10:30 Jafnvægisæfingar (H)
13:00 Tálgað í tré (V)
12:30 Postulínsmálun* (V)
13:30 Þrjónahittingur
14:00 Lesið fyrir hund
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
15:45 Húsið lokar
16-19 Leynileikhúsið (H)
Flotta fólk í húsi

09:00 Opín vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10:30 Dansfimi með Auði Hörpu
- kostar ekkert
12:15 Jóga* - Gréta Sörensen
13:30 Jóga* - Gréta Sörensen
13:45 Söngstund með Helgu G (M)
14:30 Kaffi - ódýrasta kaffihúsið
í bænum
15:00 Bókafjall með Hrafni (M)
- *Nánar auglýst síðar* -
15:45 Húsið lokar
17:15 Bollywood dance workshop -
fyrir 10-18 ára*
19:00 Bollywood dance workshop -
fyrir fullorðna*
Frosti í húsi

09:00 Opín vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10:00 Ukulele - ókeypis
kennsla og hljóðfæri
á staðnum (M)
10:15 Boccia (H)
11:00 Hóppjálfun með Sölu -
(H) Kostar ekkert
13:00 Söngfuglarnir - kór,
laus pláss í allar raddir
13:00 Myndlist* -
með leiðbeinanda (V)
13:00 Leirlist með Jorinde* (V)
13:15 Bókmenntaklúbbur (F)
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
15:45 Húsið lokar
16-18 Leiklistarnámskeið (H)
18:10 Jóga með
Hildi Eydal* (H)
17:00 Foreldrahittingur (M)

09:00 Opín vinnustofa
9-11 Morgunspjall - heitt á
könnunni
10:30 Jafnvægisæfingar (H)
10:30 Kraftur í KR -
kostar ekkert
10:30 Zumba Gold 60+*
(M)
13:30 BINGÓ -
250 kr. spjaldið (M)
13:30 Opín vinnustofa
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
14-15:30 Skákdeild KR (H)
15:45 Húsið lokar
16-18 Leynileikhúsið (H)
16-18 Skákdeild KR (M)

Þið finnið okkur líka á facebook:
Samfélagshúsið Aflagrandi 40 &
<https://reykjavik.is/aflagrandi-40>

Panta verður hádegismat fyrir
kl.12:30 daginn áður.
Sími í eldhúsi er 411-2707

*kostar í þessi námskeið

