

Aflagrandi Samfélagshús

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

Þið finnið okkur líka á facebook: Samfélagshúsið Aflagrandi 40 - <https://reykjavik.is/aflagrandi40>

Mánudagur

9-12 Opin vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10:15 Boccia
10:30 Kraftur í KR -
gönguhópur hittist
við KR heimilið
11:00 Stólajóga
með Sigríði
Byrjar 1. nóv.
13:00 Félagsvist
13:15 Skák — opinn hópur
með leiðbeinanda
13:30 Leikskólabörn í
hreyfingu
14:30 Kaffi — ódýrasta
kaffihúsið í bænum
14:30 **Fjarjóga ***
með Camillu
15:45 Húsið lokar
17:15 **Bollywood danstímar**
fyrir 10-18 ára*
19:00 **Bollywood danstímar**
fyrir fullorðna*
19:30 Félagsmiðstöðin
Frosti

Þriðjudagur

9-12 Opin vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10-12 Memm Play -
opinn leikskóli
10:40 Kraftur í KR opin
ókeypis þjálfun
12:30 **Postulínsmálun ***
opinn hópur
13:00 Tálgað í tré
opinn hópur
13:30 Prjónahittingur
opinn hópur
13:30 Leikskólabörn í
hreyfingu
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
15:45 Húsið lokar
16-19 **Leynileikhúsið ***
18-20 Flotta fólk í húsi
20-22 Handavinnustofa
með Hafðisi
24. okt, 21. nóv.,
23. jan., 20. feb

Miðvikudagur

9-12 Opin vinnustofa
9-11 Morgunspjall —
heitt á könnunni
11:00 Stólajóga
með Sigríði
Byrjar 1. nóv.
12:15 **Jóga * — með Grétu**
13:30 **Jóga * — með Grétu**
Laus pláss kl. 13:30
13:45 Söngstund
með Helgu Gunnars
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
15:00 Bókaspjall með
Katrínu Kristinsd.
18. október
15. og 29. nóvember
13. desember
15:45 Húsið lokar
17:15 **Bollywood danstímar**
fyrir 10-18 ára*
19:00 **Bollywood danstímar**
fyrir fullorðna*
19:30 Félagsmiðstöðin
Frosti

Fimmtudagur

9-12 Opin vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10:00 Ukulele - kennsla
hljóðfæri til staðar
10:15 Boccia
13:00 **Söngfluglarnir ***
kór, laus pláss í
allar raddir
13:00 **Myndlist með**
Valgarði Gunnarss.*
öll velkomin
13:15 **Bókaklúbbur ***
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
15:45 Húsið lokar
17:10 **Jóga ***
með Hildi Eydal
18:30-21:30 **Improv Ísland***
spunaskóli
Byrjar 19. okt.
Improv Ísland* er líka á
laugardögum kl. 12-14
Byrjar 14. okt.

Föstudagur

7:45 **Fjarjóga með**
Camillu *
9-12 Opin vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10:30 **Zumba Gold ***
60+
10:30 Kraftur í KR opin
ókeypis þjálfun
13:30 BINGÓ
250 kr. spjaldið
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
15:45 Húsið lokar
16-20 **Leynileikhúsið ***
16-18 **Skákdeild KR ***
Skákdeild KR er líka
á sunnudögum kl. 10-15

***kostar í þessi námskeið**