

#BEACTIVE
ÍPRÓTTAVIKA EVRÓPU
 23. – 30. september



Mánudagur 23.sept	Þriðjudagur 24. sept	Miðvikudagur 25.sept	Fimmtudagur 26. sept	Föstudagur 27.sept	Laugardagur 28. sept	Sunnudagur 29.sept	Mánudagur 30. sept
<p>17:15 UFA Eyrarskókk býður upp á hlaupaferð fyrir byrjendur og lengra komna. Hópurinn hittist á bílplaninu hjá MS Mjólkursamsölunni</p> <p>19:00-20:00 Sundfélagið Óðinn býður uppá skriðsunds- námskeið í Sundlaug Akureyrar. Frítt í sund fyrir þátttakendur.</p>	<p>16:00-17:00 Golfklúbbur Akureyrar. Farið verður yfir aðstöðu félagsins að Jaðri og gestum og gangandi leyft að prófa að slá á Klöppum. GA græjar kylfur og bolta.</p>	<p>17:00-18:00 Sundfélagið Óðinn býður uppá skriðsunds- námskeið í Sundlaug Akureyrar. Frítt í sund fyrir þátttakendur.</p>	<p>17:00-19:00 Íþróttafélagið Akur Verður með opið hús og býður upp á leiðsögn í bogfimi fyrir gesti og gangandi og hægt verður að prufa bogana og sýna bogfimitakta í húsnaði bogfimideildari nnar að Kaldbaksgötu 4 Frítt inn</p>	<p>15:30-16:30 Íþróttafélagið Akur Verður með borðtennis- kennslu í Teríunni í Íþróttahöllinni</p>	<p>09:00 UFA Eyrarskókk býður upp á hlaupaferð fyrir byrjendur og lengra komna. Hópurinn hittist á bílplaninu hjá MS Mjólkursamsölunni</p> <p>13:00-16:00 Skautafélag Akureyrar Býður gestum og gangandi að hreyfa sig í Skautahöllinni og munu lána skauta og hjálma fyrir þá sem þurfa. Frítt inn en skráning fer fram á heimasíðu SA, www.skauta.is/ með kóðanum ÍPRÓTTAVIKA</p>	<p>15-16:30 Fjölskyldutími í Naustaskóla Opið fyrir alla. Foreldrar, afar, ömmur, systkini og aðrir tengdir, mætum og höfum gaman og hreyfum okkur saman. Börn með sérþarfir og börn af erlendum uppruna boðin sérstaklega velkomin. Eftir tímann verður boðið upp á léttar veitingar.</p>	<p>16:20-18:30 fyrirlestur um mikilvægi næringar fyrir heilsu og árangur ungs íþróttafólks í Háskólanum á Akureyri. Fyrirlestrinum er skipt í tvennt. Fyrri fyrirlesturinn byrjar 16:20 og er fyrir iðkendur 13 ára og eldri þar sem farið verður yfir næringu og þarfir ungs íþróttafólks. Og klukkan 17:30 verður fyrirlestur fyrir foreldra þar sem farið verður yfir hagnýt ráð og verkfæri til þess að styðja sem best við heilsu og árangur ungmenna Frítt inn fyrir alla og léttar veitingar í boði</p>