

Íþróttahús Háskóla Íslands - Dagskrá Haust 2025



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
7:20 - 8:10 --- Pilates / opinn tími Kennari: Vala Ómarsdóttir		7:20 - 8:10 --- Pilates / opinn tími Kennari: Vala Ómarsdóttir		
	7:45 - 8:45 --- Jóga / slökun og hugleiðsla / opinn tími Kennari: Guðrún Jóhanna Guðmundsdóttir (salur uppi)		7:45 - 8:45 --- Jóga / mjúkt jóga og jóga nidra / opinn tími Kennari: Guðrún Jóhanna Guðmundsdóttir (salur uppi)	
12:00 - 12:45 --- Íþróttir starfsfólk / konur Kennari: Guðbjörg Finnsdóttir	12:00 - 12:45 --- Karfa starfsfólk / karlar	12:00 - 12:45 --- Íþróttir starfsfólk / konur Kennari: Guðbjörg Finnsdóttir	12:00 - 12:45 --- Karfa starfsfólk / karlar	12:00 - 12:45 --- Íþróttir starfsfólk / konur Kennari: Guðbjörg Finnsdóttir
12:45 - 13:30 --- Íþróttir starfsfólk / karlar Kennari: Guðbjörg Finnsdóttir		12:45 - 13:30 --- Íþróttir starfsfólk / karlar Kennari: Guðbjörg Finnsdóttir		12:45 - 13:30 --- Íþróttir starfsfólk / karlar Kennari: Guðbjörg Finnsdóttir
15:00 - 16:00 --- Karfa / opinn tími		15:00 - 16:00 --- Karfa / opinn tími		15:00 - 16:00 --- Karfa / opinn tími
16:00 - 17:00 --- Jóga / opinn tími Kennari: María Ýr Valsdóttir	16:00 - 16:45 --- Ketilbjöllur /opinn tími Kennari: Ása Eiríksdóttir	16:00 - 17:00 --- Þrek / opinn tími	16:00 - 16:45 --- Ketilbjöllur /opinn tími Kennari: Ása Eiríksdóttir	16:00 - 17:00 --- Þrek / opinn tími
17:00 - 18:15 --- Íþróttir starfsfólk / karlar	16:45 - 17:45 --- Jóga / opinn tími Kennari: María Ýr Valsdóttir	17:00 - 18:15 --- Íþróttir starfsfólk / karlar	16:45 - 17:45 --- Jóga / opinn tími Kennari: María Ýr Valsdóttir	17:00 - 18:15 --- Íþróttir starfsfólk / karlar