

Göngur og jóga fyrir konur 60+

FFA

Maí - september 2021. Frí í júlí

	Dagur	Dagsetning	Verkefni
	Miðvikudagur	12. maí	Hópurinn hittist og stutt ganga
1.	Sunnudagur	16. maí	Þverárgil í Eyjafjarðasveit – áhersla á undirstöðuatriði í jóga
2.	Miðvikudagur	19. maí	Hamrar - Fálkafell - Hvammsskógur - Hamrar
3.	Miðvikudagur	3. júní	Haus í Staðarbyggðarfjalli
4.	Sunnudagur	6. júní	Reykjahlíð - Hverfjall – Dimmuborgir
5.	Miðvikudagur	9. júní	Krossastaðagil við Þelamörk
6.	Sunnudagur	13. júní	Gengið við Dalvík
7.	Miðvikudagur	23. júní	Miðnæturjóga kl. 22
8.	Sunnudagur	8. ágúst	Barnafoss - Fellsskógur
9.	Sunnudagur	15. ágúst	Tryppaskál
10.	Miðvikudagur	18. ágúst	Staðartunguháls og skógræktin
11.	Lau. eða sunnudagur	22. eða 23. ágúst	Lambi á Glerárdal
12.	Sunnudagur	5. september	Fjallganga - óvissuferð
13.	Miðvikudagur	8. september	Haut í friðlandi Svarfdæla
	Miðvikudagur	15. september	Lokakvöld

**Möguleiki þarf að vera á breytingum vegna veðurs
eða annarra aðstæðna sem upp geta komið.**

Fjallganga - óvissuferð - fararstjórar velja: Súlur, Uppsalahnjúk, Hálshnúk, Miðvíkurfjall eða annað áhugavert fjall.

Nánari upplýsingar veita fararstjórar:

Herdís Zophoníasdóttir; sími 864 8492 eða netfang herdiszoph@gmail.com

Þóra Hjörleifsdóttir; sími 898 3306 eða netfang thorahjor@gmail.com

Skráning er á ffa.is - henni lýkur 10. maí.