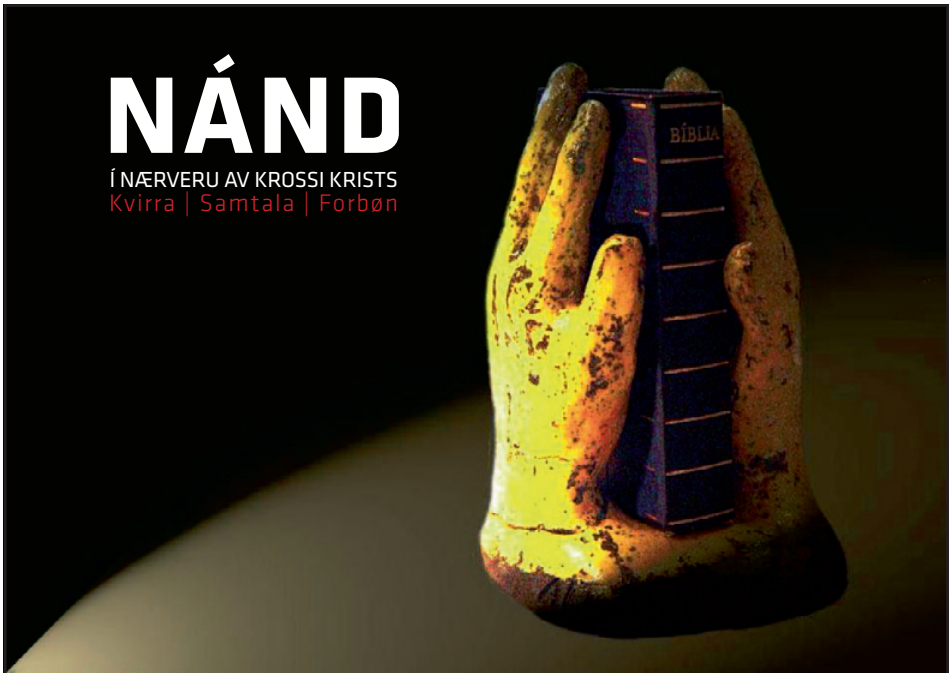




Nánd

Ein møguleiki at sita í húsi Harrans í nærveru av krossi Krists. Har kanst tú sita í kvirru. Fáa samtalu við prest og forbøn, um ynski er fyri tí.

Fyri teg, ið ynskir at:

- Sita í kvirru
- Verða hoyrd/ur
- Samtala við ein prest
- Falla á knæ við altari í bøn
- Fáa forbøn fyri tí, tú hefur á hjarta

Hvussu er hetta?

- Kvirra er í kirkjuni
- Ljósini á altarinum eru tendrað
- Prestur situr við altarið

Hvar? Havnar kirkja

Nær? Kl. 17.00 - 18.00
Mikudagarnar 23. februar
23. mars
27. apríl
25. mai 2011

Komið higar til mín øll tit, sum arbeiða og ganga undir tungum byrdum, og eg vil veita tykkum hvílu.
Takið upp á tykkum ok mitt og lærið av mær; tí at eg eri spaklyntur og eyðmjúkur av hjarta, og tá skulu tit finna hvílu fyri sálum tykkara.

Matt. 11.28-29

BYGMA HITI SØKIR lærling til nýggja handilin

Bygma Hiti hefur nýliga latið nýggjan handil upp saman við Bygma Balslev. Vit leggja dent á at vera fremst innan veitan av HVS loysnum og loysnum innan alternativa orku.

Vit sóknast eftir lærlingi til handilin. Her hefur tú møguleikan at arbeiða í eini spennandi og gevandi fyrirøkt.

Vit vænta:

- at tú hefur FHS- ella HH-prógv.
- hefur hug at útbúgva teg innan HVS.
- hefur áráðið og góðan hug til handilsarbeiði.
- hefur lætt við at samstarva við onnur, og ert fyrirkomandi.

Vit bjóða:

- løn samb. S & K
- eitt vælskipað og trygt arbeiðspláss í stórarí menning.
- góðar arbeiðsumstøður og góðar arbeiðsfelagar.

Lærutíðin er 2 til 3 ár, alt eftir útbúgv, og umfatar eisini skeið í Danmark 4 ferðir 2 vikur, umframt endaliga uppgávu.

Um tú heldur at hetta er nakað fyri teg, so send okkum skrivliga umsókn við møguligum viðmælum.

Best er um tú kanst byrja tann 7. mars annars eftir avtalu.

Umsóknin skal verða okkum í hendi í seinasta lagi 2. mars.

Fleiri upplýsingar um starvið, fáast við at tosa við Áka Mortensen, e-mail: am@hiti.fo tel. 23 89 90

Bygma Hiti - á Brekku 3 - tel 31 50 08 - www.hiti.fo - hiti@hiti.fo

HOLDPLAN

galdandi frá 28.februar

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Leygardag
	8.30-9.00 Sirkul PULS Lis		8.30-9.15 Sirkul STYRKI + búk/lendar Jana	
	10.00-11.00 Sirkul KAFFI 65+ Jana / Lis		10.00-11.00 Móður/barn HOLD	10.00-11.55 Sirkul STYRKI + búk/lendar Jana
16.00-16.45 Sirkul BARN Barbara	16.30-17.00 Sirkul PULS Barbara	16.00-16.45 Sirkul BARN Barbara		11.00-11.55 Sirkul STYRKI + búk/lendar Jana
17.00-17.45 Sirkul STYRKI + búk/lendar Jana	17.00-18.00 Sirkul SLANK HOLD Jana	17.00-17.45 Sirkul PULS + búk/lendar Jana	17.00-18.00 Fitness SLANK HOLD Jana	13.00-13.55 ZUMBA Lis / Erla Maria
18.00-18.45 ZUMBA in Sirkul Erla Maria		18.00-18.45 ZUMBA in Sirkul Lis	18.00-18.45 Sirkul STYRKI Barbara	
19.00-19.55 ZUMBA Erla Maria		19.00-19.55 GRAVIDITETS venjing HOLD Lis		

TILMELDING:
tel. 517100 / 317100 ella faroefitness@gmail.com

ALT Á EINUM STAÐ:
Styrki/konditionsvenjing,
holdvenjing, persónlig venjing,
kostráðgeving, feitt test o.a.

FAROE FITNESS

Dj. í Geilsgøtu 5, 100 Tórshavn, tel. 517100 / 317100, www.faroefitness.fo, faroefitness@gmail.com

Sí prísir og upplatingartíðir inni á www.faroefitness.fo

Har tað stendur **HOLD**, meldar mann seg til í x antal vikur. Hini holdini teknar mann seg til pr. ferð.

Sirkul Puls - er sirkulvenjing í maskinum, har vit hoppa ½ minutt á steppbonki, imillum maskinurnar, so pulsarin fer upp. Sera góð intervall venjing. Fyri kvinnur og menn.

Sirkul Styrki – minnir eitt sindur um Sirkul Puls, men har vit nýta hondvektir, stengur og kettlebells á steppbonkinum í millum maskinurnar. Ikki so nógv hopp. Sera uppstrammandi. Fyri kvinnur og menn

Sirkul Zumba - her dansar mann Zumba í millum maskinurnar. Nýtt og stuttligt.

Zumba - stuttligur dansur til latínamerikanskar rútmur.

Móður og barn - er fyri tey, sum júst hava átt og vilja styrkja seg aftur.

Graviditetsvenjing - Lær at brúka kroppin rætt og styrkja teir vøddar, sum serligur tørvur er á.

NÝGGJ HOLD:
Sirkul Barn - Sirkulvenjing fyri børn 9 – 16 ár, kanska serliga til tey, sum viga ov nógv. Læra eisini um kost.

Sirkul Kaffi - Sirkulvenjing fyri eldri 65 + og kaffi aftaná.

Sirkul Slank - Fyri teg, sum hefur eitt "seriøst" ynski um at tapa teg. Individuell kostætlan og 3 feitt testir. 10 vikur **HOLD** – 3 x vikuna tús + hós kl.17.00 + 1 frívenjing. Kr.2500,-