



FIMLEIKAFELAGIÐ LJÓSIÐ

REIÐSKAPSFIMLEIKUR	DAGUR	TÍÐ	STAÐ
Trampolin lið og lop 1-2 fl. ge/dr	Leygardag	09.00-10.00	FIMI amboð
Trampolin lið og lop 4 fl.og eldri ge/dr	Hósdag	16.00-17.00	FIMI amboð
3 fl. dr. styrki og lop	Mikudagur	17.30-18.30	Løgmannabreyt høll 2
7 fl. og eldri styrki og lop ge/dr	Mánadagur	17.30-18.30	Løgmannabreyt høll 1+2
4-6 ár ge/dr	Mánadag	16.30-17.30	Løgmannabreyt høll 1+2
1-2 fl. dreingir	Týsdag	16.00-17.00	FIMI amboð
3-4 fl. dreingir	Týsdag	16.00-17.00	FIMI amboð
5-7 fl. dreingir	Hósdag	17.00-18.00	FIMI amboð
1-2 fl. gentur	Týsdag	15.00-16.00	FIMI amboð
3-4 fl. gentur	Hósdag	15.00-16.00	FIMI amboð
5-6 fl. gentur	Mikudag	17.30-18.30	Løgmannabreyt høll 1
RÚTMULIÐ	DAGUR	TÍÐ	STAÐ
4-6 ár gentur	Mánadag	16.00-17.00	Sankta Frans Skúli
1-2 fl. gentur	Týsdag	16.00-17.00	FIMI eystur
1-2 fl. gentur	Mikudag	16.30-17.30	Løgmannabreyt høll 2
3 fl. gentur	Hósdag	16.00-17.00	FIMI eystur
4 fl. gentur	Týsdag	17.00-18.00	FIMI eystur
5-6 fl. gentur	Týsdag	18.00-19.00	FIMI eystur
7 fl. og eldri gentur	Hósdag	19.00-20.00	FIMI vestur
Gentur 10-12 ár Vandar og seríøsar	Týsdag	18.30-19.30	FIMI vestur
Gentur 12-14 ár Vandar og seríøsar	Týsdag	19.30-20.30	FIMI vestur
ONNUR LIÐ	DAGUR	TÍÐ	STAÐ
Morgunfimleikur v/ Marjun A. Simonsen, byrjar medio sept.	Hósdag	09.00-10.00	FIMI vest
Firvaldar, byrjar medio sept.	Týsdag	14.00-15.00	FIMI eystur
Firvaldar, byrjar medio sept.	Hósdag	14.00-15.00	FIMI eystur
Kom í sving v/ Eyð Mørkøre	Hósdag	20.00-21.00	FIMI vest
Motión v/ Hallgerð Bjartalíð	Týsdag	19.00-20.00	FIMI eystur
Pápar/menn/abbar	Hósdag	21.00-22.00	FIMI amboð
Foreldur og børn	Mikudag	16.30-17.30	Løgmannabreyt høll 1
Foreldur og børn	Týsdag	16.00-17.00	Sankta Frans Skúli
Cirkulvenjing, ungar kvinnur	Mánadag	18.30-19.30	Løgmannabreyt høll 1+2
Dans/Ballet 1-2 fl. gentur	Hósdag	17.00-18.00	FIMI eystur
10-12 ár gentur smáamboð	Hósdag	18.00-19.00	FIMI eystur
12-14 ár gentur smáamboð	Hósdag	19.00-20.00	FIMI eystur
Akrobatikk	Leygardag	14.00-15.00	FIMI vest
Loppur	Hósdag	17.00-18.00	Sankta Frans Skúli
KAPPINGARLIÐ ESTETISK Úrtøka verður lýst seinni.	DAGUR		STAÐ
Kvinnur	Týsdag og Hósdag	og Leygardag	FIMI
Kvinnuunglingar	Týsdag og Hósdag	og Leygardag	FIMI
Gentur	Týsdag og Hósdag	og Leygardag	FIMI
Smágentur	Týsdag og Hósdag	og Leygardag	FIMI
Pinkur	Týsdag og Hósdag	og Leygardag	FIMI
FM LIÐ Í AMBOÐ Úrtøka verður lýst seinni.	DAGUR		STAÐ
FM fyrireiking 4-6 ár gentur/dreingir	Mánadag, Mikudag	og Fríggjadag	Sankta Frans Skúli
FM lið í amboð gentur/dreingir	Týsdag og Hósdag	og Leygardag	FIMI

Fyrivarni verður tikið fyri møguligum broytingum

TILMELDING TIL FIMLEIKAÁRIÐ 2012/13

verður í Sankta Frans skúla leygardagin 25 august 2012 kl. 10.00-12.00

Byrjað verður mánadagin 27. august 2012

Eisini ber til at tilmelda seg umvegis heimasíðu felagsins www.ljosid.fo
– Hetta er møguligt eftir kl. 12.00 tá tilmeldingin er liðug í Sankta Frans Skúla

Nærri frágreiðing um nøkur lið

Firvaldar
Sum nakað nýtt fara vit í Fimleikafelagnum Ljósinum at hava eitt lið fyri fólk, sum eru rakt av krabbameini. Liðið er fyri tykkum, sum eru í viðgerð, tykkum, sum hava verið í viðgerð og tykkum, sum hava tað innat lívinum á annan hátt - avvarandi. Beinta Malena Sørensen, fysioterapeutur, og Annika Lindenskov, sjúkrasystir, fara at leggja dent á venjing, sum er styrkjandi og gevur góða konditiún. Vit gleða okkum at byrja 18. sept. Møguleiki verður at venja 2 ferð um vikuna.

Smáamboð !!
Her er tað talan um venjingar við vimplum, gjarum, bóltum o.ø. Eitt stuttligt og spennandi lið. Her skal man ikki bara gera flottan fimleik, men eisini læra at handfara eitt reiðskab, samstundis sum man ger fimleik .

Pápar/menn/abbar
er eitt lið fyri allar pápar, menn og abbar, sum hava hug at venja styrki og amboð. Tað verður okkara yrkisvenjari, Mehdi, sum fer at venja liðið. Dentur verður lagdur á grundvenjingar, so ALLIR pápar/menn/ abbar kunnu verða við. Komið og hugnið tykkum hvørt hóskvøld kl. 21.00.

Loppur
er eitt lið fyri menningatarnaði ung fólk. Hetta liðið hevur nógv ár á baki. Vit venja amboðsfimleik og gera styrkjandi venjingar fyri kroppin.

Kom í sving
er eitt lið fyri ungar kvinnur 35 +. Her verður dentur lagdur á konditiún og styrki. Vant verður bæði við cirkulvenjingum og rútmiskum fimleiki.

Motión v/Hallgerð
Eitt motiónslið fyri kvinnur 45+.
Dentur verður lagdur á styrki, smidleika og konditiún.

Morgundamurnar v/ Marjun A. Simonsen
Eitt lið fyri kvinnur 65+. Morgundamurnar venja 1 ferð um vikuna. Tær hava vant nú í nógv ár. Øll eru vælkomín á liðið. Venjingin er neyv grundvenjing. Kroppurin verður arbeiddur væl ígjøgnum.

Seríøsgentur
Eitt lið fyri gentur, sum vilja eitt sindur meira enn eitt vanligt breiddarlið. Venjingin her er nakað væl meira krevjandi. Allar gentur eru vælkomnar at royna seg.

Prísirnir
Limagjald 2012-2013
Breiddarlið, vanlig lið
4-16 ár.....kr. 650,00
17 ár og eldrikr. 750,00
Fyri næsta breiddarlið 50% avsláttur
Systkinaavsláttur.....kr. 100,00 pr.

Breiddarlið
Pensionistar.....kr. 400,-
Loppur.....kr. 650,-
Foreldur og børnkr. 650,-
Morgunfimleikur.....kr. 750,-
Kappingarlið amboð og estetist.....kr. 3.000,-
Fyri næsta kappingarlið -50 %
Systkinaavsláttur kr. 450,00 pr. kappingarlið

Høvuðsstuðul:

BANKNORDIK