

HBF venjingartíðir fyri 2008/2009

Tíð	Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag
15.30-16.00	U9	U13	U9	U13	U11-U15 (óroynd)
16.00-16.30	U9	U13	U9	U13	U11-U15 (óroynd)
16.30-17.00	U11	U15	U11	U13	U11-U15 (óroynd)
17.00-17.30	U11	U15	U11	U13	
17.30-18.00	U11	U15	U11	U15	
18.00-18.30	Motiónistar	1-lið	Motiónistar	U15	
18.30-19.00		1-lið		U15	
19.00-19.30		1-lið		1-lið	
19.30-20.00		1-lið		1-lið	Úrvalслиð
20.00-20.30		1-lið		1-lið	Úrvalслиð
20.30-21.00		1-lið		1-lið	Úrvalслиð
21.00-21.30	Motiónistar	Motiónistar	Motiónistar		
21.30-22.00					
22.00-22.30					
22.30-23.00					

Tíð	Sunnudag
09.00-11.00	Familjubadminton (ókeypis fyri øll foreldur við børnum ið eru limir)
12.30-14.00	Kropslig venjing fyri 1-lið (og aðrir áhugaðir limir)
18.00-23.00	Motiónistar

Kostnaður

U9-U15 (óroynd)400 kr
 U9-U15 (roynd)500 kr
 1-lið700 kr
 2-lið500 kr (ella 30,- hvørja ferð)
 Motiónistar300 kr (+ vallarleigu sí www.hbf.fo)

Tilmelding

Tilmelding fyri børn, ung og motionistar fer fram sunnudagin 31. august millum kl 14.00 - 15.30 í Badmintonhøllini í Havn. Limagjald skal gjaldast við tilmelding.

Her fæst Sosialurin

Sosialurin – altíð við tí nýggjasta

Vilt tú hava feskastu tíðindini?

– so er besta loysnin at keypa Sosialin

Verð við!
Les Sosialin!

Sosialurin fæst í leysasølu kring alt landið. Bara í Suðuroynni eru 11 handlar, har tú kanst keypa Sosialin.

Sølustøð í Suðuroy...

- J.D.Hammer Tvøroyri
- Tangabúðin Tvøroyri
- Bakarí Gaard Tvøroyri
- Statoilstøðin Tvøroyri
- FK Trongisvágur
- Bakkhús Hvalba
- Statoil støðin Vágur
- D.J.Vilhelm Vágur
- Shell Støðin Vágur
- Í Toftum Vágur
- Signar Olsen Porkeri

Sosialurin

Sosialurin · Postboks 76 · FO-110 Tórshavn

Sosialurin

Hvønn dag í august mánaða verða Sudoku uppgávur at finna í Sosialinum.

Jú fleiri uppgávur, ið tú hevur loyst, tess størri møguleika hevur tú at vinna.

Sendið okkum loysnina innan mánadagin 8. september 2008 kl. 10.00 og merkið brævbjálvan »Sudoku«.

Drigið verður aðru vikuna í september.

Fyri at vera við í kappingini, skal øll uppgávan verða loyst.

Navn: _____

Bústaður: _____

Telefon: _____

Sendið til: Sosialin · Boks 76 · 110 Tórshavn
 Merkið brævbjálvan »Sudoku«

Mánaðarkort-tilboð

Kom til viðgerð so ofta tú hevur hug í ein heilan mánað.

Mánaðarkort bert kr. 3.990,-

Tilboðið er bert galdandi til 1. sept. 2008

Vinningurin í august

In•tone clinic letur vinningin í august, sum er eitt gávubræv á 12 viðgerðir, virði kr. 4.200,-.

AUGUST-KAPPINGIN

7	3	6						
4			1		7			
	8	9		5	3			
						2	8	
	9						5	
	7	8						
			3	1		5	7	
			6		8			9
						1	6	8

Vinnari av Juli-kappingini:

Sylvia E. Guttesen
 Spógvavegur, Tórshavn

- Klænkar
- Minkar um appelsinhúð
- Strammar kroppin upp
- Tekur burtur strekkimerki
- Gevur fastari húð
- Kokubotnavenjingar
- Vøddamyking
- Fitibrenning
- Útreinsar avfallsevi
- Styrkivenjing
- Yngir
- Andlitslyft
- Minkar um rukkur
- Tekur burtur fínar linjur
- Betrar um aknehúð
- Gevur bringulyft
- Antistress viðgerð
- Zoneterapi
- Kostvegleiðing



Stramma kropp og andlit uttan skurðviðgerð

Opið er soleiðis:

Mánadag, týsdag og hósdag 10.00-18.00

Mikudag og fríggjadag 11.00-18.00

in•tone clinic

J. Paturssonargøta 18 · Tórshavn · Tel 322045

SUDOKU