



Rauði krossinn Þingeyjarsýslu

Er skyndihjálparþekking nægileg meðal starfsmanna í þínu fyrirtæki?

Við viljum vekja athygli fyrirtækja og stofnana á því að við bjóðum upp á margskonar skyndihjálparnámskeið sem hægt er að sníða að þörfum fyrirtækja og hópa.

Sendið okkur endilega fyrirspurn á rkithing@gmail.com eða hringið í síma 862 3738.

Rauði krossinn í Þingeyjarsýslu

Mýflugan

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Hrafnhildur Geirsdóttir

Sími: 464 4343, 866 0311

Netfang: myflugan@emax.is

5. tbl. 7. árg. miðvikudaginn 4. jan. 2015

Afmælisbörn dagana 5. feb. — 11. feb. 2015

5. Sveinn Helgason.
7. Kristján Snær Friðriksson.
11. Guðný Jónsdóttir.

Vísukorn og ljóð Heiða Jónsd

Eróbic fyrir rauðvínslenskendur

Nú þarf engum að leiðast í Erobic

Létt skokk

Teygju æfingar

Styrktar æfingar

Bakæfingar

Magaæfingar

Samhæfing

Æfingar endurtekna þar til liðleiki er kominn í kroppinn eða... flöskurnar búnar... SKÁL...

Mýflugan

Kæru lesendur
og viðskiptavinir.

Mýflugan kemur út á miðvikudögum.

Auglýsingar þurfa að berast fyrir kl. 14:00 á þriðjudögum.

Netfang: myflugan@emax.is eða í síma 464 4343/ 866 0311

Verðskrá:

1/3 síðu auglýsing 2.600 kr. m/vsk.

1/2 síðu auglýsing 3.700 kr. m/vsk.

1/1 síðu auglýsing 4.800 kr. m/vsk.

Kveðja, Hrafnhildur.