

Hópur	Staður	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Hákarlar	morgunæfing	05:45-7:00	05:45-7:00		05:45-7:00		08:15-10:15
Hákarlar þrek	Hjalti	18:40-19:40		17:00-18:15		18:00-19:00	
Hákarlar	Laugardalslaug Þuríður	16:30-18:30	16:00-18:30	18:30-20:30	18:00 18:30-20:30	16:00-18:00	16:00-17:30 aukaæfing?
Höfrungar L 12-14 ára	Laugardalsl. Þuríður	16:30-18:30	16:00-18:30	18:30-20:00	18:30-20:00	16:00-18:00	08:15-10:15 aukaæfing
Selir L 11-12 ára	Laugardalsl. Juan / Beló	16:30-18:30 Teygjur/sund	16:30-18:00	16:30-18:00		16:00-18:00 B þrek+sund	
Kópar L. 10 ára	8 Laugardalsl. Hugrún Alma	15:40-16:30		15:30-16:30		15:00-16:00	
Krossfiskar Sæhestar L. 5-6 ára	Laugardalsl. Úti Hugrún	16:30-17:10		16:40-18:20			
Sæhestar L. 6-7 ára	Laugardalsl. Úti Hugrún	16:30-17:10		16:40-18:20			
Kópar S. 8-10 ára	Sundhöll 25m Emilía	17:50-18:50		17:50-18:50	16:45-17:45		
Krossfiskar S. 5-6 ára	Sundhöll Emilía	17:10-17:50		17:10-17:50			
Sæhestar S. 7 ára	6 Sundhöll Emilía	16:30-17:10		16:30-17:10			
Höfrungar Á. 12-13 ára	Árbæjarlaug Beló	17:00-19:00 þrek+sund	17:00-18:30	17:00-18:30	18:00-19:30	16:00-18:00 þrek/sund Laugardalur	
Selir Á. 11-12 ára	Árbæjarlaug Beló	17:00-19:00 þrek+sund	17:00-18:30	17:00-18:30	18:15-19:45		
Kópar Á. 10 ára	8 Árbæjarl. Beló	16:00-17:00		16:00-17:00	17:15-18:15		
Sprettfiskar Á 7-9 ára	Árbæjarl. Beló		16:00-17:00		16:15-17:15		
Sæhestar Á. 1. 6-7 ára	Árbæjarlaug inni Emilía		16:30-17:10		16:30-17:10		
Sæhestar Á. 2. 6-7 ára	Árbæjarl. inni Emilía		17:10-17:50		17:10-17:50		
Krossfiskar Á. 6 ára	5 Árbæjarl. inni Emilía		17:50-18:30		17:50-18:30		
Sundskóli 3-4 ára	Árbæjarl Ellý/Sigrún			16:40-17:10			
Sundskóli 4-5 ára	Árbæjarl Ellý/Sigrún			17:15-17:45			
Sundskóli 4-5 ára	Árbæjarl Ellý/Sigrún			17:50-18:20			
Sundskóli 5-6 ára	Árbæjarl Ellý/Sigrún			18:25-18:55			
Hákarlar,	Yfirþjálfari	Þuríður Einarsdóttir		thurye@internet.is		6917959	
Höfrungar Laugardalur		Þuríður Einarsdóttir		thurye@internet.is		6917959	
Selir Laugardalslaug		Juan Aguilar		astar6566@mac.com		8577068	
Kópar, Sæhestar, Krossfiskar Laugardalslaug		Hugrún Alma Halldórsdóttir		hugrunalma@gmail.com		8932415	
Höfrungar/Selir / Kópar / Sprettfiskar Árbæjarlaug		Zoltán Belányi (Beló)		13belo@gmail.com		8223346	
Sæhestar/Krossfiskar Árbæjarlaug		Emilía Diljá Stefánsdóttir		emiliadiljas.98@gmail.com		8676597	
Kópar, Sæhestar, Krossfiskar Sundhöll		Emilía Diljá Stefánsdóttir		emiliadiljas.98@gmail.com		8676597	
Sundskóli		Katrín Ellý Björnsd		Sprelly99@gmail.com		8980853	