

## Sunddeild Ármanns

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 Höfræk	Hjalti	18:40-19:40		17:00-18:30		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	18:00 18:30-20:00	16:00-18:00	08:15-10:15 aukaæfing
Selir L 11-12 ára	Laugardalsl.	16:30-18:30 sund/teyjur Juan	16:30-18:00 2007 og eldri hjá þurý 2008+ vneir hía	18:30-20:00 Beló		16:00-18:00 B þrek+sund Beló	08:15-10:15 2007 og eldri hjá þurý
Kópar L. 8-10 ára	Laugardalsl.úti Jóhanna	16:15-17:15	16:30-18:00 +Selir yngri		16:15-17:15		
Sæhesta L. 5-7 ára	Laugardalslaug Jóhanna	17:25-18:05			17:25-18:05		
Kópar S. 8-10 ára	Sundhöll 25m Emilía	17:50-18:50		17:50-18:50	16:15-17:15 Laugardalslaug		
Krossfiskar S. 5-6 ára	Sundhöll Emilía	17:10-17:50		17:10-17:50			
Sæhestar S. 6-7 ára	Sundhöll Emilía	16:30-17:10		16:30-17:10			
Selir Á. 11-12 ára	Árbæjarlaug Beló	17:00-19:00 sund og þrek	17:00-18:30	16:30-18:00	18:00-19:30	16:00-18:00 Auka fyrir eldri í	
Kópar Á. 8-10 ára	Árbæjarl. Beló	16:00-17:00		16:30-18:00	17:15-18:15		
Sprettfiskar Á 7-9 ára	Árbæjarl. Beló		16:00-17:00		<b>16:00-17:00</b>		
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. 5-6 ára	Árbæjarl. inni Emilía		17:50-18:30		17:50-18:30		
Sundskóli 3-4 ára	Árbæjarl Ellý/Sigrún			<b>16:40-17:10</b>			
Sundskóli 4-5 ára	Árbæjarl Ellý/Sigrún			<b>17:15-17:45</b>			
Sundskóli 4-5 ára	Árbæjarl Ellý/Sigrún			<b>17:50-18:20</b>			
Sundskóli 5-6 ára	Árbæjarl Ellý/Sigrún			<b>18:25-18:55</b>			

Hákarlar,	Yfirþjálfari	Þuríður Einarsdóttir	thurye@internet.is	6917959	
Höfrungar Laugardalur		Þuríður Einarsdóttir	thurye@internet.is	6917959	
Selir Laugardalslaug		Zoltán Belányi (Beló)	13belo@gmail.com	8223346	
Selir Laugardalslaug		Juan Aguilar	astar6566@mac.com	8577068	
Kópar, Sæhesta Laugardalslaug		Jóhanna Alba	thurye@internet.is	6934058	
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	