

Sunddeild Ármanns

Hópur	Staður	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Hákarlar	morgunæfing	05:30-7:00		05:30-7:00		05:30-7:00	08:15-10:15
Hákarlar / Afrekshópur	Laugardalslaug Þuríður	16:30-18:30	16:30-18:30	18.30-20:30	18.30-20:30	16:00-18:00	
Þrek		16:10 bakkaþrek	18:30-19:15	18:10 bakkaþrek	17:30-18:15		10:30-11:30 Ármann
Höfrungar L 11-12 ára	Laugardalsl. Árni Hlynur	17:00-18:30 þrek 18:30-19:15	16:30-18:30	18:30-20:00	18:30-20:00	16:00-18:00	
Selir L 11 ára	Laugardalsl. Árni Hlynur	17:00-18:30 þrek 18:30-19:15		18:30-20:00	18:30-20:00	16:00-18:00	
Kópar L. 8-10 ára	Laugardalsl. inni Gabriela	15:00-16:00		15:00-16:00		15:00-16:00	
Krossfiskar / Sæhestar L. 5-7 ára NYTT	Laugardalsl. úti Gabriela	16:20-17:00		16:20-17:00			
Kópaar/Selir S. 8-10 ára	Sundhöll 25m Juan	18:15-19:15		18:15-19:15		15:00-16:00 Laugardalslaug	
Krossfiskar S. 5-6 ára	Sundhöll Juan	16:45-17:25		16:45-17:25			
Sæhestar S. 7 ára	Sundhöll Juan	17:25-18:05		17:25-18:05			
Höfrungar Á. 11-13 ára	Árbæjarlaug Beló	17:00-19:00	17:00-19:00 sund + þrek	18:00-19:30	18:00-19.30	16:00-18:00 Laugardalslaug	
Selir Á. 11 ára	Árbæjarlaug Beló	17:00-19:00	17:00-19:00 sund + þrek	18:00-19:30	18:00-19.30		
Kópar Á. 8-10 ára	Árbæjarl. Beló	16:00-17:00		17:00-18:00	17:00-18:00		
Sprettfiskar Á 7-9 ára	Árbæjarl. Beló		16:00-17:00		16:00-17:00		
Sæhestar Á. 1. 6-7 ára	Árbæjarlaug inni Ellý		16:30-17:05		16:30-17:05		
Sæhestar Á. 2. 6-7 ára	Árbæjarl. inni Ellý		17:10-17:50		17:10-17:50		
Krossfiskar Á. 5-6 ára	Árbæjarl. inni Ellý		17:50-18:30		17:50-18:30		
Skríðsunds námskeið	Árbæjarlaug	19:00-20:00					
Sundskóli 4-5 ára	Árbæjarl Ellý			16:45-17:25			
Sundskóli 4-5 ára	Árbæjarl Ellý			17:25:18:05			
Sundskóli 5-6 ára	Árbæjarl Ellý			18:05-18:45			
Ungbarna sund	Árbæjarlaug inni	15:30-16:15		15:30-16:15			

Hákarlar,	Yfirþjálfari	Þuríður Einarsdóttir		thurye@internet.is		691-7959	
Höfrungar/Selir Laugardal		Árni Hlynur Jónsson				6630634	
Kópar /Sæhestar/Krossfiskar Laugardal		Gabriela Machlowic					
Selir / Kópar / Sprettfiskar Árbæjarlaug		Zoltán Belányi (Beló)		13belo@gmail.com		8223346	
Sæhestar / Krossfiskar / Kópar Sundhöllin		Juan Aguilar		astar6566@mac.com		857-7068	
Sæhestar / Krossfiskar Árbæjarl.inni		Katrín Ellý Björnsd					
Sundskóli		Katrín Ellý Björnsd					
Sundskóli / Ungbarnasund		Stella Gunnarsdóttir		stella.gunnars@gmail.com		s:557-6618 eftir kl:17	