

Sunddeild Ármanns

Hópur	Staður	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Hákarlar	morgunæfing /þrek	05:30-7:00	06:00-07:00 þrek	05:30-7:00	06:00-07:00 þrek P aðra hverja	05:30-7:00	
Hákarlar /Afrekshópur	Laugardalslaug Þuríður	18.30-20:30	18.30-20:30	16:30-18:30	16:30-18:30	18:00-20:00	10:15-12:15
Hákarlar þrek	Paul	17:15-18:15				16:45-17:45	09:00-10:00
Höfrungar L 11-13 ára	Laugardalsl.	18:00-20:00 sund/þrek	18:30-20:00	16:30-18:30	16:30-18:30	17:00 þrek 18:00-19:30	10:15-12:15 aukaæf þurý
Selir L 11 ára	Laugardalsl.	18:00-19:30		16:30-18:00	16:30-18:30	17:00 þrek 18:00-19:30	
Kópar L. 10 ára	8 Laugardalsl. inni Jóhanna Alba	15:00-16:00		15:00-16:00	15:00-16:00		
Krossfiskar Sæhestar L. 5-6 ára	Laugardalsl. Úti Emilía		16:30-17:10		16:30-17:10		
Sæhestar L. 6-7 ára	Laugardalsl. Úti Emilía		17:15-17:55		17:15-17:55		
Kópar/Selir S. 8-10 ára	Sundhöll 25m Juan	16:45-17:45 17:45-18:15		16:45-17:45 17:45-18:15	16:45-17:45 17:45-18:15	18:00-20:00 Selir Laugardal	
Krossfiskar S. 5-6 ára	Sundhöll Emilía	16:40-17:20		16:40-17:20			
Sæhestar S. 7 ára	6 Sundhöll Emilía	17:20-18:00		17:20-18:00			
Höfrungar Á. 11-13 ára	Árbæjarlaug Beló	18:00-20:00 sund/þrek Laugardalslaug	17:00-18:30	18:00-19:30	18:00-19:30	17:00 þrek 18:00-19:30 Laugardalur	10:15-12:15 aukafæ þurý Laugard
Selir Á. 11 ára	Árbæjarlaug Beló	16:00-17:30	17:00-18:30	18:00-19:30	18:00-19:30		
Kópar Á. 10 ára	8 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		16:00-16:40		16:00-16:40		
Sæhestar Á. 2. 6-7 ára	Árbæjarl. inni Ellý		16:40-17:20		16:40-17:20		
Krossfiskar Á. 6 ára	5 Árbæjarl. inni Ellý		17:20-18:00		17:20-18:00		
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		691-7959	
Höfrungar/Selir Laugardal		Bergþóra Guðmundsdóttir		bergthorag@kopavogur.is		694-2954	
Kópar Laugardal		Jóhanna Alba Martel		johannaalba@me.com		6934058	
Sæhestar/Krossfiskar Laugardal og Sundhöll		Emilía Diljá Stefánsdóttir		emiliadiljas.98@gmail.com		867-6597	
Höfrungar/Selir / Kópar / Sprettfiskar Árbæjarlaug		Zoltán Belányi (Beló)		13belo@gmail.com		822-3346	
Kópar Sundhöllin		Juan Aguilar		astar6566@mac.com		857-7068	
Sæhestar / Krossfiskar Árbæjarl.inni		Katrín Ellý Björnsd		Sprelly99@gmail.com		898-0853	
Sundskóli		Katrín Ellý Björnsd		Sprelly99@gmail.com		898-0853	