



## Sumarnámskeið 2022 Sunddeild Ármanns

Við bjóðum uppá sumarnámskeið í sundi fyrir börn á aldrinum 5-13. ára í Árbæjarlaug, Laugardalslaug og Sundhöllinni. Reyndir sundþjálfarar sjá um námskeiðin og þeim til aðstoðar verða leiðbeinendur sem fylgja börnunum frá klefa út í laugina og aðstoða börnin ofaní lauginni.



**Sumarnámskeið  
Sunddeildar Ármanns 2022**

Árbæjarlaug 13. júní - 22. júlí  
Laugardalslaug 13. júní - 8. júlí  
Sundhöll 25. júlí - 12. ágúst

Fyrir 5-13. ára  
40 mín á dag, í 5-10 daga

Skráning á [sportabler.com/shop/armann/sund](https://sportabler.com/shop/armann/sund) [sund@armenningar.is](mailto:sund@armenningar.is) [www.armenningar.is/sund](http://www.armenningar.is/sund)

Námskeiðsgjald fyrir 5 daga: 5500 kr. 9 daga: 10.000 kr. og 10 daga: 11.000 kr.

Skráning á sundnámskeiðin fer fram á [sportabler.com/shop/armann/sund](https://sportabler.com/shop/armann/sund) Veittur er 10% systkinaafsláttur

[sund@armenningar.is](mailto:sund@armenningar.is)

[www.armenningar.is/sund](http://www.armenningar.is/sund)



### Sundnámskeið fyrir 5 - 6. ára

Vatnsaðlögun og læra undirstöðu í sundi í gegnum leik. Áhersla lögð á tækni og sundfærni í skriðsund, baksund, og flugsund fætur og köfun. Hentar öllum börnum, en sérstaklega vel börnum sem vilja undirbúa sig undir skólasundið í vetur eða vantar uppá skólasundið.

### Sundnámskeið fyrir 7 - 8. ára

Lærðu að synda, áhersla á tækni og sundfærni í skriðsund, baksund, bringusund og flugsund fætur og köfun, ásamt því að farið er í sundleiki. Hentar öllum börnum, en sérstaklega vel börnum sem vantar uppá skólasundið eða eru ekki í skólasundi.

### Sundnámskeið fyrir 9 - 13. ára

Lærðu að synda, áhersla á tækni og sundfærni í öllum sundtegundum, ásamt því að farið er í sundleiki. Hentar öllum börnum, en sérstaklega vel börnum sem vantar uppá skólasundið eða eru ekki í skólasundi.

#### Tímabil:

Námskeið	Dagsetningar	Fjöldi daga	Sundlaugar
1	13. júní - 24. Júní	9 dagar	Árbæjarlaug og Laugardalslaug
2	27. júní - 8. Júlí	10 dagar	Árbæjarlaug og Laugardalslaug
3	11. júlí - 22. Júlí	10 dagar	Árbæjarlaug
4	25. júlí - 5. ágúst	9 dagar	Sundhöll
5	8. ágúst - 12. ágúst	5 dagar	Sundhöll



## Árbæjarlaug Námskeið 1

Tímasetning	Sundnámskeið	Árgangur
9.15 - 09.55	5 - 6. ára	2017 - 2016
10.00 - 10.40	Ekki tími	Ekki tími
10.45 - 11.25	7 - 8. ára	2015 - 2014
11.30 - 12.10	5 - 6. ára	2017 - 2016

\*Ekki í boði á námskeiði 1 í Árbæjarlaug

## Árbæjarlaug Námskeið 2 - 3

Tímasetning	Sundnámskeið	Árgangur
9.15 - 09.55	5 - 6. ára	2017 - 2016
10.00 - 10.40	7 - 8. ára	2015 - 2014
10.45 - 11.25	5 - 6. ára	2017 - 2016
11.30 - 12.10	7 - 8. ára	2015 - 2014
12.15 - 12.55	9 - 13. ára	2013 - 2009

## Laugardalslaug Námskeið 1 - 2 og Sundhöllin Námskeið 4 - 5

Tímasetning	Sundnámskeið	Árgangur
8.30 - 9.10	5 - 6. ára	2017 - 2016
9.15 - 09.55	7 - 8. ára	2015 - 2014
10.00 - 10.40	5 - 6. ára	2017 - 2016
10.45 - 11.25	7 - 8. ára	2015 - 2014
11.30 - 12.10	9 - 13. ára	2013 - 2009