

Hópur	Æfingar í viku	Fjöldi í hóp	Aldur	Gjöld	Tímabil	Laugar
Krossfiskar	2*40mín	12	5-6	29500	4.jan – 15 maí	Árbær – Sundhöll
Sæhestar	2*40mín	12	6-7	29500	4.jan – 15 maí	Árbær – Sundhöll
Sprettfiskar	2* 60 mín	14	6-8	35000	3.jan – 30 maí	Árbær
Kópar	3*60 mín	16	7-10	45000	3.jan – 30 maí	Árbær- Sundhöll- Laugadalur
Selir	4* 1,5 tími og 30 mín í þrek	16	9-12	58000	3.jan – 30 maí	Árbær- Sundhöll- Laugadalur
Höfrungar	5-6*90- 120 mín	16	12-16	63000	3.jan – 26 júní	Árbær
Hákallar	6-9 * 120 mín og þrek 2 i viku	20	13-25	65000	3.jan – 26 júní	Laugadalur