

Sunddeild Ármanns

Hópur	Staður	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Hákarlar	morgunæfing	05:30-7:00		05:30-7:00		05:30-7:00	
Hákarlar 13 ára og eldri	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
Þrek	Þrek niðri / World Class eldri	18:10 bakkaprek	17:15-18:15	16:10 bakkaprek		16:45-17:45	
Selir L 11-12 ára	Laugardalslaug Kinga	18:30-20:00	18:30-20:00	16:30-18:00		18:00-20:00	
Kópar L. 8-10 ára	Laugardalslaug Juan	15:15-16:15		15:15-16:15		15:00-16:00	
Krossfiskar S. 5-6 ára	Sundhöll Juan	16:45-17:25		16:45-17:25			
Sæhestar S. 6-7 ára	Sundhöll Juan	17:25-18:05		17:25-18:05			
Kópaar/Selir S. 8-10 ára	Sundhöll 25m Juan	18:15-19:15		18:15-19:15		15:00-16:00 Laugardalslaug	
Sæhestar Á. 6-7 ára	Árbæjarlaug inni Bergþóra		16:45-17:25		16:45-17:25		
Krossfiskar Á. 5-6 ára	Árbæjarlaug inni Bergþóra		17:30-18:10		17:30-18:10		
Sprettfiskar Á 7-9 ára	Árbæjarlaug Beló		16:00-17:00		16:00-17:00		
Kópar Á. 8-10 ára	Árbæjarlaug Beló	16:00-17:00		17:00-18:00	17:00-18:00		
Selir/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	18:00-20:00 Höfrungar Laugardalslaug	
Skríðsunds námskeið	Árbæjarlaug Beló	19:00-20:00					
Sundskóli 2-3 ára	Árbæjarl inni Kinga					16:45-17:25	
Sundskóli 4-5 ára	Árbæjarl inni Kinga					17:25-18:05	
Sundskóli 5-6 ára	Árbæjarl inni Kinga					18:05-18:45	
Ungbarna sund	Árbæjarlaug inni	15:30-16:15		15:30-16:15			

Hákarlar,	Yfirbjálfari	Þuríður Einarsdóttir		thurye@internet.is		691-7959	
Selir Laugardal		Kinga Demény		demeny.kinga97@gmail.com		8472851	
Kópar Laugardal		Juan Aguilar		astar6566@mac.com		857-7068	
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	Bergþóra Guðmundsdóttir		bergthorag@kopavogur.is		6942954	
Sundskóli		Kinga Demény		demeny.kinga97@gmail.com		8472851	
Sundskóli / Ungbarnasund		Stella Gunnarsdóttir		stella.gunnarsdottir@gmail.com		s:557-6618 eftir kl:17	