



Skíðadeild



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
7 ára og yngri						15:00-16:00 (Ármannsheimilið)
8-9 ára						15:00-16:00 (Ármannsheimilið)
10-11 ára						15:00-16:00 (Ármannsheimilið)
12-13 ára	19:00-20:00 Hlaup-Víkin	19:00-20:00 Hjól – Víkin		19:00-20:00 Þol og styrkur – ókv.		15:00-16:30 (Ármannsheimilið)
14-15 ára	19:00-20:00 Víkin - Úti	19:00-20:00 ÍR-hlaupabraut		19:00-20:00 Víkin - lyftingar		15:00-16:30 (Ármannsheimilið)

Rauðmerkt:

- 14-15 ára Æfingar eru að færast inn á næstunni, fylgjast með á Sportabler
- 12-13 ára Staðsetning enn óákveðin kemur í ljós á næstunni, fylgjast með á Sportable