

Sunddeild Ármanns Árbæjarlaug

Hópur	Þjálfari	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Selir/Höfrungar 11-13 ára Úti	Beló	17:00-19:00	17:00-19:00 sund + þrek	18:00-19:30	18:00-19:30	16:00-18:00 Höfrungar Laugardalslaug	
Kópar Á. 8-10 ára Úti	Beló	16:00-17:00		17:00-18:00	17:00-18:00		
Sprettfiskar Á 7-9 ára Úti/inni	Beló		16:00-17:00		16:00-17:00		
Sæhestar 1 Á. 6-7 ára inni	Ellý		16:30-17:05		16:30-17:05		
Sæhestar 2 Á. 6-7 ára inni	Ellý		17:10-17:50		17:10-17:50		
Krossfiskar Á. 5-6 ára inni	Ellý		17:50-18:30		17:50-18:30		
Skríðsunds námskeið úti	Árbæjarlaug	19:00-20:00					
Sundskóli 4-5 ára inni	Árbæjarl inni Ellý			16:45-17:25			
Sundskóli 4-5 ára inni	Árbæjarl inni Ellý			17:25-18:05			
Sundskóli 5-6 ára inni	Árbæjarl inni Ellý			18:05-18:45			

Hákarlar,	Yfirþjálfari	Þuríður Einarsdóttir	thurye@internet.is	691-7959
Höfrungar/Selir				
Laugardal		Árni Hlynur Jónsson		6630634
Kópar				
Laugardal		Tim	thurye@internet.is	691-7959
Sæhestar/Krossfiskar				
Laugardal		Rebekka	thurye@internet.is	691-7959
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		Ellý	sprelly@gmail.com	
Sundskóli		Ellý	sprelly@gmail.com	
Sundskóli/Ungbarnasund				
		Stella (eftir kl:17)	stella.gunnars@gmail.com	s:557-6618 893-0077

