



Sunddeild Ármanns

2020-2021

| Laugardalslaug | Mánudagur | Þriðjudagur | Mivikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur | Laugadagur |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------------|
| Sundskóli 4 Hjalti | | 16:40-17:10* | | | | |
| Svamlarar Hjalti | 16:05-16:45* | | 15:50-16:30* | | | |
| Sporðar Hjalti | 15.00-16:00 | | | 15.00-16:00 | | |
| Snorklarar Hjalti | 15.00-16:00 | 15.30-16:30 | | 15.00-16:00 | | |
| Sprettarar Þrek Jóhanna Gerða | 18:30-20:00 | 18:30-20:00 | 16:30-18:30 15:30-16:30 | 17:00-18:30 16:30-17:00 | 18:00-20:00 | |
| Framtíðarhópur Þrek Hjalti | 18:30-20:30 17:15-18:15 | 18:30-20:30 18:00-18:30 | 16:30-18:30 18:45-19:45 | 16:30-18:30 16:00-16:30 | | 10:15-12:15 |
| Afrekshópur Morgunæfing Kvöldæfing Þrek Hjalti | 18:30-20:30 17:15-18:15 | 05:30-07:15 18:30-20:30 18:00-18:30 | 16:30-18:30 18:45-19:45 | 05:30-07:15 16:30-18:30 16:00-16:30 | | 10:15-12:15 09:00-10:00 |

*í útilaug

| Sundhöllin | Mánudagur | Þriðjudagur | Mivikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur | Laugardagur |
|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|-------------|
| Sundskóli 4 Emilía | | | 16:30-17:00 | | | |
| Svamlarar Emilía | 17:05-17:45 | | 17:05-17:45 | | | |
| Sporðar Emilía | 17:50-18:50 | | 17:50-18:50 | | | |
| Kafarar Jóhanna Iða | 17:30-19:00 | | 16:00-17:30 | 16:30-18:00 | | |
| Framtíðarhópur Þrek Hjalti | | | | | 16:00-18:00 15:30-16:00 | |
| Afrekshópur Þrek Hjalti | | | | | 16:00-18:00 15:30-16:00 | |

sund@armenningar.is

www.armenningar.is/sund





| Árbæjarlaug | Mánudagur | Þriðjudagur | Mivikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur | Laugardagur |
|---------------------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------|
| Sundskóli 1, 2, 3, 4 Ellý & Sigrún | | | H: 1 16:40 - 17:10 H: 2 17:15 - 17:55 H: 3 18:00 - 18:30 H: 4 18:35 - 19:05 | | | |
| Buslarar Anni & Hildur | | 16:20-17:00 | | 16:20-17:00 | | |
| Svamlarar Anni & Hildur | | 17:05-17:45 | | 17:05-17:45 | | |
| Sporðar Beló | 16:00-17:00* | | 16:15-17:15* | | | |
| Snorklarar Beló | 17:00-18:00* | 17:30-18:30* | | 17:30-18:30* | | |
| Kafarar Þrek Beló | 18:00-19:30* | 16:00-17:30* | 17:45-19:00* 17:15-17:45 | 16:00-17:30* | | |
| Garpar Beló | | 18:30-19:30* | | 18:30-19:30* | | |
| Skriðsundsnámskeið Beló | | *18:30-19:30* | | 18:30-19:30* | | |

*Í útilaug

Verðskrá Haust 2020

| Hópur | Æfingar í viku | Fjöldi í hóp | Aldur | Gjöld | Tímabil | Laugar |
|----------------------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Sundskóli 1, 2, 3, 4 | 1 * 30 mín 9 skipti | 12 | 3-6 | 16000 | 17. ágúst - 16. okt 19. okt - 16. des | Árbæjarlaug |
| Sundskóli 4 | 1 * 30 mín 9 skipti | 6 | 5-6 | 16000 | 24. ágúst - 16. okt 19. okt - 16. des | Sundhöll, Laugadalur |
| Buslarar | 2 * 40mín | 16 | 5-6 | 35500 | 22. ágúst - 15. des | Árbæjarlaug |
| Svamlarar | 2 * 40mín | 12 16 Árbæ | 6-7 | 35500 | 22. ágúst - 15. des | Árbæjarlaug, Sundhöll, Laugadalur |
| Sporðar | 2 * 60 mín | 16 | 6-8 | 39500 | 22. ágúst - 15. des | Árbæjarlaug, Sundhöll, Laugadalur |
| Snorklarar | 3 * 60 mín | 16 | 7-9 | 49500 | 22. ágúst - 15. des | Árbæjarlaug, Laugadalur |
| Kafarar | 3-4 * 90 mín | 16 | 8-11 | 63500 | 22. ágúst - 15. des | Árbæjarlaug, Sundhöll |
| Sprettarar | 5 * 90-120 mín 2 * 45 mín | 18 | 10-13 | 68500 | 22. ágúst - 15. des | Laugadalur |
| Framtíðarhópur | 6-7 * 120 mín og þrek 2 í viku | 16 | 12-14 | 69500 | 10. ágúst - 31. des | Laugadalur |
| Afrekshópur | 6-9 * 120 mín og þrek 3 í viku | 16 | 13-25 | 72000 | 10. ágúst - 31. des | Laugadalur |
| Skriðsundsnámskeið | 2 * 60 mín 8 skipti | 10 | 20-99 | 13000 | 1. sept - 24. sept 29. sept - 22. okt 27. okt - 29. nóv | Árbæjarlaug |
| Garpar | 2 * 60 mín | 10 | 20-99 | 5000 | Mánuðurinn | Árbæjarlaug |

sund@armenningar.is

www.armenningar.is/sund

