

# *Sunddeild Hamars haust 2010*

*-frískleiki-agi-fjör-*

*Héraðs og aldursflokkameistarar 2005-2008*

*Unglingameistarar 2004-2008*

|   | <i>Mánudagur</i>                         | <i>Þriðjudagur</i>                     | <i>Miðvikudagur</i>                                    | <i>Fimmtudagur</i>                                 | <i>Föstudagur</i>  | <i>Laugardagur</i>          |
|---|--|--|--|--|--------------------|-----------------------------|
| <i><u>Skriðsundsnám</u><br/><u>skeið fullorðinna</u></i>        | <i><u>18:30-19:15</u></i>                |  | <i><u>18:30-19:15</u></i>                              |  |                    |                             |
| <i><b>Sundnámskeið</b><br/><b>4-7ára</b></i>                    |  | <i><u>16:20-17:00</u></i>              | <i><u>16:20-17:00</u></i>                              |  |                    |                             |
| <i><u>Síli</u><br/><u>1.-3. bekkur</u><br/><u>Byrjendur</u></i> | <i>Þessi hópur<br/>Kjörið fyrir</i>      | <i>er fyrir börn<br/>þá sem hafa</i>   | <i>15:30-16:15<br/>sem hafa ekki<br/>verið í sund-</i> | <i>15:30-16:15<br/>æft áður.<br/>skóla og nám-</i> | <i>skeiðum.</i>    | <i>08:30-<br/>10:00 val</i> |
| <i><b>Selir</b><br/>2.-5. bekkur</i>                            | <i>16:30-17:30</i>                       | <i>15:30-16:15</i>                     |  | <i>16:20-17:00</i>                                 |                    | <i>08:30-<br/>10:00 val</i> |
| <i>Hnísur<br/>4.- 6. bekkur</i>                                 | <i>17:00-18:30</i>                       | <i>17:00-18:15</i>                     | <i>17:00-18:30</i>                                     |  | <i>16:00-17:30</i> | <i>08:30-<br/>10:00</i>     |
| <i>Höfrungar<br/>6. bekkur og eldri</i>                         | <i>17:00-18:30<br/><u>☺☺ Krakkar</u></i> | <i>17:00-18:30<br/><u>komið og</u></i> | <i>17:00-18:30<br/><u>prófið - Allir</u></i>           | <i>17:00-18:30<br/><u>velkomnir ☺☺</u></i>         | <i>16:00-17:30</i> | <i>08:30-<br/>10:00</i>     |
| <i>Garpar, eldri<br/>sundmenn</i>                               |  | <i>18:30-19:15</i>                     |  | <i>18:30-19:15</i>                                 |                    |                             |

Þjálfari er Magnús Tryggvason sem gefur allar nánari upplýsingar 898-3067