



Æfingatafla sundhópa hjá sunddeild KR tímabilið 2018-2019

Athugið að uppgefnir tímar eru laugartímar með fyrirvara um breytingar

Netfang: sund@kr.is

Skráning í hópa fer fram á kr.felog.is



Hópur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Afrekshópur (KR-TR)	5:30-7:00		5:30-7:00		5:30-7:00	
Þjálfari:	17:30-18:30 þrek					9:15-10:15 þrek
Berglind Ósk Bárðardóttir (Bíbí)	18:30-20:30	18:30-20:30	16:30-18:30	16:30-18:30	18:00-20:00	10:15-12:15
Aldur: 13 ára og eldri	Laugardalslaug	Laugardalslaug	Laugardalslaug	Laugardalslaug	Laugardalslaug	Laugardalslaug
Framtíðarhópur						
Þjálfari: Birgir Viktor Hannesson	17:30-18:30 þrek					9:15-10:15 þrek
	18:30-20:00	16:40-18:10	16:40 - 17:40	17:50-19:20	16:00-18:00	10:15-12:15
Aldur: 10-14 ára	Laugardalslaug	Vesturbæjarlaug	Vesturbæjarlaug	Vesturbæjarlaug	Laugardalslaug	Laugardalslaug
Fitnesshópur						
Berglind Ósk Bárðardóttir (Bíbí)	18:30 - 20:00		16:30 - 18:00		18:00 - 19:30	
Aldur: 14 ára og eldri	Laugardalslaug		Laugardalslaug		Laugardalslaug	
Demantahópur						
Þjálfari: Teitur Hinrichsen						þrek eftir æfingu
	17:30 - 18:45		17:40 - 18:40		16:40 - 18:00	9:30 - 11:45
Aldur: 8 - 12 ára	Vesturbæjarlaug		Vesturbæjarlaug		Vesturbæjarlaug	Vesturbæjarlaug
Gullhópur Vesturbæjarlaug						
Þjálfari: Teitur Hinrichsen	16:30 - 17:30			16:50 - 17:50	15:40 - 16:40	
Aldur: 7 - 10 ára	Vesturbæjarlaug			Vesturbæjarlaug	Vesturbæjarlaug	
Gullhópur Neslaug						
Þjálfari: Zofia Tomczyk	17:15 - 18:15		16:30 - 17:30		16:30 - 17:30	
Aldur: 7 - 10 ára	Neslaug		Neslaug		Neslaug	
Gullhópur Sundhöll						
Þjálfari: Halldór Kristiansen	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00		15:40 - 16:40	
Aldur: 7 - 10 ára	Sundhöllin		Sundhöllin		Vesturbæjarlaug	
Silfurhópur Vesturbæjarlaug						
Þjálfari: Zofia Tomczyk		16:40 - 17:30		16:00 - 16:50		
Aldur: 6-9 ára		Vesturbæjarlaug		Vesturbæjarlaug		
Silfurhópur Sundhöll						
Þjálfari: Halldór Kristiansen		17:15 - 18:00		17:15 - 18:00		
Aldur: 6-9 ára		Sundhöllin		Sundhöllin		