



## SUNNDEILD SKALLAGRÍMS

# ÆFINGATAFLA VETURINN 2016-17

MÁNUD.	ÞRIÐJUD.	MIÐVIKUD.	FIMMTUD.	FÖSTUD.	LAUGARD.
		<b>KÓPAR</b> 16:20 - 17:00 Sólrún Halla			
<b>SELIR</b> 15:30 - 16:20 Erla Katrín			<b>SELIR</b> 16:00 - 16:50 Erla Katrín		
	<b>HÖFRUNGAR</b> 16:30 - 17:45 Heiða Ýr		<b>HÖFRUNGAR</b> 16:30 - 17:45 Heiða Ýr		<b>HÖFRUNGAR</b> 11:00 - 12:15 Heiða Ýr

### Æfingar Sunddeildar Skallagríms hefjast 1. september 2016

ATH. 1. - 4. bekkur skráir á æfingar í gegnum Íþróttta og tómskundaskóla UMSB og er takmarkaður fjöldi á æfingar hjá Kópum.

Verð fyrir æfingar hjá Kópum og Selum eru samkvæmt verðskrá Íþróttta- og tómskundaskólans.

Höfrungar (5. bekkur og eldri) senda skráningu á [sund@skallagrimur.is](mailto:sund@skallagrimur.is) með nafni og kt. barns ásamt nafni og kt. greiðanda

Verð fyrir æfingar Höfrunga er kr. 4.000 kr á mánuði.

### FACEBOOK - SUNNDEILD SKALLAGRÍMS

ATH. Sunddeild Skallagríms er á facebook. Þar koma tilkynningar varðandi starfið reglulega :)

Hver flokkur á síðan sinn eigin Facebook-hóp þar sem þjálfari setur inn upplýsingar fyrir foreldra.

Sendu beiðni um að gerast meðlimur ef þú átt barn í einh. af hópunum.

### Kópar (viðmið 1.-2. bekkur) - 1x í viku

Krakkar í þessum flokki eru búin að læra fyrstu sundtökin en bæta nú sundkunnáttu sína. Æfingar eru í innilauginni.

Þjálfari er Sólrún Halla Bjarnadóttir

### Selir (viðmið 3. - 4. bekkur) - 2x í viku

Í þessum flokki eru krakkarnir syndir en markmiðið er að þjálfa betur ýmsar sundgreinar auk undirbúnings fyrir keppni á litlum mótum.

Kennslan fer fram í innilaug. Þjálfari er Erla Katrín Kjartansdóttir

### Höfrungar (5. bekkur og eldri) - 3x í viku

Hópnum skipt upp á æfingum eftir aldri og getu. Áhersla er lögð á tækniæfingar, þjálfun hraða og úthald, stungur og snúninga

og undirbúning fyrir keppni. Æfingar fara fram í útilauginni. Þjálfari er Heiðrún Ýr Vilmundardóttir

### Garpar (18 ára og eldri)

Garpar eiga sinn hóp á Facebook undir heitinu Garpar / UMSB og í vetur stefna þeir á að hittast 1. sinni í mánuði og ferðast á milli sundlauga

héraðsins. Allir velkomnir sem vilja prófa að stunda sund í góðum hópi og hver syndir eftir sinni getu.

Sendu beiðni um að gerast meðlimur í hópnum á Facebook ef þú vilt vera með.