

Sunddeild Fjölnis – Haust/vetur 2017-2018



Grafarvogslaug innilaug 12,5 m – Sundskóli Fjölnis

Æfingatafla

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	Sæhestar 1 (ALH) 16:30-17:10	Krossfiskar 1 (RF) 16:30-17:10	Sæhestar 3 (YBF) 16:30-17:10	Sæhestar 2 (ALH) 16:30-17:10
Selir 1 (YBF) 17:10-17:50	Skjaldbökur 1 (ALH) 17:10-17:50	Krossfiskar 2 (RF) 17:10-17:50	Selir 1 (YBF) 17:10-17:50	Skjaldbökur 1 (ALH) 17:10-17:50
Selir 2 (YBF) 17:50–18:30	Skjaldbökur 2 (ALH) 17:50–18:30	Krossfiskar 3 (RF) 17:50–18:30	Selir 2 (YBF) 17:50–18:30	Skjaldbökur 2 (ALH) 17:50–18:30

Yfirþjálfari Sundskóla sér um færslu milli hópa og svarar fyrirspurnum um Sundskóla í samvinnu við aðra þjálfara.

(RF) Ragnar Friðbjarnarson. Yfirþjálfari (Krossfiskahópur) sundskoli.fjolnis@gmail.com sími: 8640773

(ALH) Arna Lára Hjaltested (Sæhestar og Skjaldbökur) arnalara@simnet.is

(YBF) Ylfa Björg Finnsdóttir (Selir) yfabjorg@gmail.com

Með von um góðan æfingavetur ☺

Sunddeild Fjölfnis – Haust/vetur 2017-2018

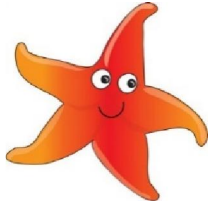
Krossfiskar og Sæhestar = Fjögur námskeið

1. námskeið: 04.09.2017 - 21.10.2017

2. námskeið: 24.10.2017 - 15.12.2017

3. námskeið: 09.01.2018 - 17.03.2018

4. námskeið: 20.03.2018 - 02.06.2018



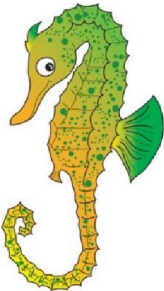
Sundskóli I – Krossfiskar (Byrjendahópur) - Foreldrar með ofan í eða á bakka.

Fjöldi æfinga á viku: 1x40 mínútur (4 námskeið)

Viðmiðunaráldur: 3-5 ára, Fjöldi hópa: 3 hópar á miðvikudögum

Staður: Innlaug í Grafarvogi.

Þjálfari: **Ragnar Friðbjarnarson**. Yfirþjálfari (Krossfiskahópur) sundskoli.fjolnis@gmail.com sími: 8640773



Sundskóli II - Sæhestar (Byrjendahópur) – án foreldra

Fjöldi æfinga á viku: 1x40 mínútur (4 námskeið)

Viðmiðunaráldur: 5-6 ára, Fjöldi hópa: 3 hópar (þriðjud., fimmtud. Og föstud.)

Staður: Innlaug í Grafarvogi.

Þjálfari: **Arna Lára Hjaltested** - arnalara@simnet.is og **Ylfa Björg Finnsdóttir** yfabjorg@gmail.com

í samvinnu með yfirþjálfara sundskoli.fjolnis@gmail.com sími: 8640773



Sundskóli III- Skjaldbökur

Fjöldi æfinga á viku: 2x40 mínútur (tvær annir – (Vor/Haust)

Viðmiðunaráldur: 6-7 ára, Fjöldi hópa: 2 hópar (þriðjud. og föstud.)

Staður: Innlaug í Grafarvogi.

Þjálfari: **Arna Lára Hjaltested** - arnalara@simnet.is í samvinnu með yfirþjálfara sundskoli.fjolnis@gmail.com sími: 8640773



Sundskóli IV - Selir

Fjöldi æfinga á viku: 2x40 mínútur (tvær annir – (Vor/Haust)

Viðmiðunaráldur: 7-9 ára, Fjöldi hópa: 2 hópar (mánud. og fimmtud.)

Staður: Innlaug í Grafarvogi.

Þjálfari: **Ylfa Björg Finnsdóttir** yfabjorg@gmail.com í samvinnu með yfirþjálfara sundskoli.fjolnis@gmail.com sími: 8640773