

Grafarvogslaug útilaug

Kl.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
16.00 - 17.15						
17.15 - 19.00						
19.00 - 20.00	Skriðsunds námskeið			Skriðsunds námskeið		
20.00 - 21.00						

18.30 - 20.15						
19.00 - 20.00						

AA-lið	Afrekshópur		12 og eldri	Laugardalslaug
A-lið	Unglingakeppnishópur		12-15 ára	Laugardalslaug
B-lið	Unglingahópur - byrjendur		10-14 ára	Grafarvogslaug
C-lið	Kennsla og byrjendabjálfun		8-12 ára	Grafarvogslaug
D-lið	Framhaldshópur úr E og byrjendur		5-8 ára	Grafarvogslaug
E-lið	Framhaldshópur úr F án foreldra		3-6 ára	Grafarvogslaug
F-lið	Svamli -byrjendur með foreldrum		3-6 ára	Grafarvogslaug
Garpar	Byrjendur og framhald		fullorðnir	Grafarvogslaug
Garpar fyrirtæki			fullorðnir	Grafarvogslaug
Skriðsundsnámskeið	Kennsla og byrjendabjálfun		fullorðnir	Grafarvogslaug

Yfirbjálfi: Vadim Forafonov

Aðalbjálfi afrekshóps og A hóps: Vadim Forafonov

Bjálfi B og C hópa: Zoltán Belányi

Aðrir þjálfarar Harpa Sævarsdóttir