

## Grafarvogslaug - Útilaug

| Kl.           | Mánud   | Þriðjud. | Miðvikud | Fimmtud          | Föstud  | Laugard |
|---------------|---------|----------|----------|------------------|---------|---------|
| 08.15 - 09.30 |         |          |          |                  |         |         |
| 09.30 - 10.00 |         |          |          |                  |         |         |
| 16.00 - 16.45 | C-hópur | C-hópur  |          | C-hópur<br>Salur | C-hópur |         |
| 16.45 - 17.15 | C-hópur | C-hópur  |          | C-hópur          |         |         |
| 17.15 - 18.00 |         |          |          | C-hópur          |         |         |
| 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 byrjendaþjálfun       | 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 |                                  | fullorðnir  | Grafarvogslaug |

Yfirþjálfari: Vadim Forafonov

Aðalþjálfari afrekshóps og A hóps: Vadim Forafonov

Þjálfari B og C hópa: Zoltán Belányi

Aðrir þjálfarar Harpa Sævarsdóttir