

Grafarvogslaug - Útilaug

Kl.	Mánud	Þriðjud.	Miðvikud	Fimmtud	Föstud	Laugard
16.00-17.00						
17.15-18.00						
18.00-18.30						
18.30-19.00						
19.00-20.00	Garpar			Garpar		

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