



## Æfingar

ÞJÁLFAVAR OG ÆFINGATÍMAR VETURINN 2018 - 2019

Aldursflokkur		Þjálfarar	Sími	Þjálfari	Sími	Þrekæfingar, haust	Áætlaður æfingatími í snjó, háður veðri	Facebooksíða - Nánari upplýsingar
16 ára og eldri	2002 og eldri	Marko Spoljaric						
13-15 ára	2003-2005	Jón Kornelíus	825-6222	Elmar Hauksson	664-1021	Mán, þri & fim kl. 19:15 - 20:15	Laugardaga og sunnudaga kl. 10.00-14.00 og í miðri viku kl. 18.00-20.00 þegar er opið	Hengill 2003-2005
11-12 ára	2006-2007	Þórður Hjörleifsson	897-2404	Kristján Flosason	864-3772	Mán, þri & fim kl. 19:15-20:15 /2x í viku mið % lau	Laugardaga og sunnudaga kl. 10.00-14.00 og í miðri viku kl. 18.00-20.00 þegar er opið	Hengill 2006-2007
8-10 ára	2008-2009	Rafn Guðmundsson	845-5509	Dagmar Ýr Sigurjónsdóttir	824-7021	2x í viku;mið & lau	Laugardaga og sunnudaga kl. 10.00-14.00 og 2x í miðri viku kl. 18.00-20.00 (þri & fim, en aðrir dagar til vara)	Hengill 2008-2010
6-7 ára	2010-2011	Catherine Van Pelt	840-3576	Anita Ýr Fjölisdóttir	777-5998	1x í viku: lau	Laugardaga og sunnudaga kl. 10.30-14.00 og 1x í miðri viku kl. 18.00-19.30 (þri, mið til vara)	Hengill 2011+yngrir
5 ára og yngri	2012 og yngri	Catherine Van Pelt	840-3576	Fanney Jónsdóttir	820-3773	1x í viku: lau	Laugardaga og sunnudaga kl. 10.30-14.00	Hengill 2011+yngrir