

Hópur	Tímar	Deild	Þjálfari	mánudagar	Stað	þriðjudagar	Stað	miðvikudagar	Stað	fimntudagar	Stað	frístudagar	Stað	laugardagar	Stað	sunnudagar	Stað
Grunnhópur 1 kvk	1	Grunn	Stefanía og Einar									13:30-14:30					
Grunnhópur 2 kvk	1	Grunn	Þorgeir, Einar, Sara											10:00-11:00			
Grunnhópur 3 kvk	1	Grunn	Þorgeir, Einar, Sara											10:00-11:00			
Grunnhópur 4 kvk	1	Grunn	Þorgeir, Einar, Sara											11:00-12:00			
Grunnhópur 5 kvk	1	Grunn	Þorgeir, Einar, Sara											11:00-12:00			
Grunnhópur 6 kvk	1	Grunn	Þorgeir, Sara											12:00-13:00			
Grunnhópur 7 kvk	1	Grunn	Þorgeir, Sara											12:00-13:00			
Grunnhópur 10 kvk	2	Grunn	Daniella	14:30-15:30				14:30-15:30									
Grunnhópur 11 kvk	2	Grunn	Stefanía	14:30-15:30				14:30-15:30									
Grunnhópur 12 kvk	2	Grunn	Stefanía	14:30-15:30				14:30-15:30									
Grunnhópur 13 kvk	2	Grunn	Stefanía	15:30-16:30				15:30-16:30									
Grunnhópur 14 kvk	2	Grunn	Stefanía	15:30-16:30				15:30-16:30									
Grunnhópur 15 kvk	2	Grunn	Thelma	16:15-17:15				16:15-17:15									
Framhaldshópur 1 kvk	3	Grunn	Guðrún			14:30-16:00			14:30-16:00								
Framhaldshópur 2 kvk	3	Grunn	Auður/Stefanía					14:30-16:00				14:30-16:00					
Framhaldshópur 3 kvk	3	Grunn	Stefanía			14:30-16:00			14:30-16:00								
Framhaldshópur 4 kvk	3	Grunn	Hrefna Kristín			16:15-17:45			16:15-17:45								
Framhaldshópur 5 kvk	3	Grunn	Anna Drófn			17:30-19:00			17:30-19:00								
Framhaldshópur 6 kvk	3	Grunn	Guðrún			16:00-17:30			16:00-17:30								
Hraðferð F1	4	Grunn	Katí og Lajos			14:30-16:30			14:30-16:30								
Hraðferð F2	4,5	Grunn	Þorgeir	17:00-18:30		17:00-18:30			17:00-18:30								
Hraðferð F3	6	Grunn	Katí og Lajos	14:30-16:30				14:30-16:30				14:30-16:30					
Hraðferð F4	6	Grunn	Sara	14:30-16:30				14:30-16:30	14:30-16:30								
Grunnhópur 1 kk	1	Grunn	Stefanía og Einar									13:30-14:30					
Grunnhópur 2 kk	1	Grunn	Magnús Óli											10:00-11:00			
Grunnhópur 3 kk	1	Grunn	Alek/Sindri											10:00-11:00			
Grunnhópur 4 kk	1	Grunn	Magnús Óli											11:00-12:00			
Grunnhópur 5 kk	1	Grunn	Alek/Sindri											11:00-12:00			
Grunnhópur 6 kk	1	Grunn	Alek/Sindri											12:00-13:00			
Grunnhópur 7 kk	2	Grunn	Elliot/Sindri/Alek	14:30-15:30				14:30-15:30									
Grunnhópur 8 kk	2	Grunn	Elliot/Sindri	15:30-16:30				15:30-16:30									
Framhaldshópur 1 kk	3	Grunn	Elliot/Sindri			14:30-16:00			14:30-16:00								
Framhaldshópur 2 kk	3	Grunn	Sindri			16:00-17:30			16:00-17:30								
Hraðferð kk F1	6	Grunn	Ferenc/Axel Ólafur	15:30-17:30		15:30-17:30			15:30-17:30								

Grunn- og framhaldsdeild

Grunn- og framhaldsdeild

Hópur	Tímar	Dagur	Þjálfari	mánudagar	Þriðjudagar	miðvikudagar	fimfundagar	fríudagar	laugardagar	sunnudagar
Hóptímeikadeild	mfl kvk	15	Hóp	Kristinn, Yrsa		19:00-22:00	19:00-22:00	19:00-22:00	14:00-17:00	18:00-21:00
	mfl kk	15	Hóp	Þorgeir, Yrsa, Magnús	19:00-22:00	19:00-22:00	19:00-22:00	19:00-22:00	14:00-17:00	
	1.fl kvk 1	12,5	Hóp	Íris Mist, Magnús, Yrsa	19:00-21:30		19:00-21:30	16:30-19:00	16:30-19:00	17:00-19:30
	1. fl kvk 2	10	Hóp	Ragnar, Philip, Herdís		18:30-21:00	19:00-21:30	15:30-17:30	19:00-21:30	17:00-19:30
	2. fl kvk 1	12,5	Hóp	Ragnar, Steinunn, Björk		18:30-21:00		17:00-19:30	16:30-19:00	15:00-17:30
	2. fl kvk 2	10	Hóp	Ragnar, Adam og Karitas		15:30-18:00		15:30-17:30	14:30-17:00	15:00-17:30
	3. fl kvk 1	10	Hóp	Philip, Herdís, Vala	17:00-19:00	15:30-17:30	18:00-20:00		14:30-16:30	15:00-17:00
	3.fl kvk 2 & 3	8	Hóp	Herdís, Kristinn, Philip, Adam, Emma Líf		17:30-19:30	17:00-19:00	15:30-17:30	15:30-19:30	15:00-17:00
	3.fl kvk 4 stökkfimi	8	Hóp	Emma Líf og Philip	15:30-17:30	17:30-19:30	17:00-19:00	15:30-17:30		15:00-17:00
	4. fl kvk 1 & 2	8	Hóp	Edda, Rebekka, Bárá, Herdís		17:00-19:00	17:30-19:30	17:00-20:30		13:00-15:00
	4. fl kvk 3 & 4	6	Hóp	Philip, Adam, Magnea, Berglind	15:30-17:30		15:00-17:00	15:40-17:40		13:00-15:00
	4. fl kvk 5 & 6	6	Hóp	Karitas, Magnea, Berglind	15:30-17:30		15:00-17:00		15:30-17:30	13:00-15:00
	5. fl kvk 1 og 2	4,5	Hóp	Emma Líf, Margrét, Sara, Karitas, Rebekka	17:30-19:00			17:30-19:00	17:00-18:30	
Hóptímeikar kky	4,5	Hóp	Philip & Adam	17:30-19:00			17:30-19:00	16:30-18:30		
Hóptímeikar kky-2	4,5	Hóp	Adam og Eysteinn	14:30-16:00	14:30-16:00		14:30-16:00			
Áhaldafrímeikadeild	Frjálsar	20	áhalda kvk	Ferenc og Andrea	17:30-20:30	17:00-20:30	17:30-20:30	17:00-20:30	17:00-20:30	11:00-14:30
	1. þrep	18	áhalda kvk	Katí og Lajos	16:30-19:30	16:30-19:30	16:30-19:30	16:30-19:30	16:30-19:00	09:30-13:00
	2. þrep	15	áhalda kvk	Svava og Þorgeir	15:00-18:00		14:45-18:15	14:45-17:45	14:30-18:00	10:00-12:00
	3. þrep	12	áhalda kvk	Síf, Arnar, Elliot og Andrea		15:00-18:00		15:00-18:00	15:00-18:00	09:30-12:30
	4. þrep	10	áhalda kvk	Daniella, Sara, og Signý	17:30-20:00	16:00-18:30		16:30-19:00		12:30-15:00
	5. þrep 1	6	áhalda kvk	Einar og Signý		16:30-18:30	16:30-18:30		14:30-16:30	13:00-15:00
	5. þrep 2	6	áhalda kvk	Einar, Sonja	14:30-16:30	14:30-16:30		14:30-16:30		13:00-15:00
	6. þrep 1	6	áhalda kvk	Guðný Björk og Sara	16:30-18:30		16:30-18:30	16:30-18:30		
	6. þrep 2	6	áhalda kvk	Laufey	17:10-19:10			17:10-19:10	16:00-18:00	
	6. þrep 3	6	áhalda kvk	Gyða	17:10-19:10			17:10-19:10	16:00-18:00	
	6. þrep 4	6	áhalda kvk	Sara		14:30-16:30	16:30-18:30		14:30-16:30	
	6. þrep 5	6	áhalda kvk	Signý og Arnar	16:00-18:00		14:30-16:30		16:30-18:30	
	Frjálsar	18	áhalda kk	Róbert	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	9:30-12:30
	1. - 2.þrep	18	áhalda kk	Axel, Viktor, Siggí, Jón	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	9:30-12:30
	3.þrep	12	áhalda kk	Mykola, Alek	17:00-19:30	17:00-19:30	17:00-19:30	17:00-19:30	17:00-19:00	9:00-11:00
	4.þrep	10	áhalda kk	Mykola, Alek	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	9:00-11:00
	5.þrep 1	6	áhalda kk	Valdimar, Sigmundur		15:30-17:30	15:30-17:30		15:00-17:00	13:00-15:00
5.þrep 2	6	áhalda kk	Gylfi, Runólfur	17:00-19:00	17:00-19:00		17:30-19:30		13:00-15:00	
6.þrep 1	6	áhalda kk	Davíð	17:00-19:00			16:15-18:15	17:00-19:00		
6.þrep 2	6	áhalda kk	Davíð	15:00-17:00		16:15-18:15		15:00-17:00		
Hraðferð - keppisdeilaáhaldafrímeikar	Hraðferð áhalda kvk 1	8	áhalda kvk	Daniella, Helga María, Bryndís	15:30-17:30		15:30-17:30	14:30-16:30	15:00-17:00	
	Hraðferð áhalda kvk 2	8	áhalda kvk	Ferenc og Andrea	15:30-17:30		15:30-17:30		15:00-17:00	09:00-11:00
	Hraðferð áhalda kvk 3	8	áhalda kvk	Birgitta og Einar	16:30-18:30			16:30-18:30	16:30-18:30	12:00-14:00
	5.þrep Hraðferð kk	10	áhalda kk	Elliot	16:30-18:30	16:00-18:00	16:30-18:30	16:00-18:00		13:00-15:00

	Höpur	Tímar	Deild	Þjálfari	mánudagar	Þriðjudagar	Stað	miðvikudagar	Stað	fimmtudagar	Stað	fríudagar	Stað	laugardagar	Stað	sunnudagar
Almenn deild	FFA kvk	4,5	Almenn	Karítas, Sigurborg, Gyða		17:30-19:00		17:30-19:00				17:00-18:30				
	FFA kvk 2	3	Almenn	Hrefna Kristín, Sigrún Hulda		17:30-19:00			17:30-19:00		17:00-18:30					
	Parkour yngri	3	Almenn	Hilmar, Stefán						18:30-20:00				14:00-15:30		
	Parkour eldri	3	Almenn	Hilmar, Stefán						20:00-21:30				15:30-17:00		
	Parkour byrjendur	1,5	Almenn	Hilmar, Stefán				18:30-20:00								
	Fatlaðir grunnhópur	1	Almenn	Davíð/Bjösssi												13:15-14:15
	Fatlaðir framhaldsh.	4,5	Almenn	Axel, Eva Hrund, Bjösssi		18:30-20:00		18:30-20:00								14:00-15:30

Almenn deild	Bangsar	0,45	Almenn	Gylfi												9:15-10:00
	Krili 1	1	Almenn	Selma												9:00-10:00
	Krili 2	1	Almenn	Selma, Gylfi												10:00-11:00
	Krili 3	1	Almenn	Selma, Gylfi												11:00-12:00
	Krili 4	1	Almenn	Selma, Gylfi												12:00-13:00
	Fullorðnir - GGG	4	Almenn	Ingvar	18:30-20:00	18:30-20:00			18:30-20:00							
	Salaskóli dægradvöl	1	Almenn													

