

| Hópur | Tímar | Deild | Þjálfari | mánudagar | Stað | Þriðjudagar | Stað | miðvikudagar | Stað | fimmtudagar | Stað | föstudagar | Stað | laugardagar | Stað | sunnudagar |
|---------------------------------------|-------|--------------|-----------------------------|-------------|------|-------------|------|--------------|------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|------------|
| Grunnhópur 1 (Fífusalir) kvk Versalir | 1 | Grunn | Rebekka, Björk og Albin | | | | | | | | | 13:30-14:30 | Ve | | | |
| Grunnhópur 8 (Sólhvörf) kvk Versalir | 1 | Grunn | Eysteinn, Patrick G og Bárá | | | | | | | 13:30-14:30 | Ve | | | | | |
| Grunnhópur 2 kvk Versalir | 1 | Grunn | Bára | | | | | | | | | | | 10:00-11:00 | Ve | |
| Grunnhópur 3 kvk Versalir | 1 | Grunn | Erna Sif | | | | | | | | | | | 10:00-11:00 | Ve | |
| Grunnhópur 4 kvk Versalir | 1 | Grunn | Bára | | | | | | | | | | | 11:00-12:00 | Ve | |
| Grunnhópur 5 kvk Versalir | 1 | Grunn | Erna Sif | | | | | | | | | | | 11:00-12:00 | Ve | |
| Grunnhópur 6 kvk Versalir | 1 | Grunn | Bára | | | | | | | | | | | 12:00-13:00 | Ve | |
| Grunnhópur 7 kvk Versalir | 1 | Grunn | Erna Sif | | | | | | | | | | | 12:00-13:00 | Ve | |
| Grunnhópur 10 kvk Versalir | 2 | Grunn | Daniella | 14:30-15:30 | Ve | | | 14:30-15:30 | Ve | | | | | | | |
| Grunnhópur 11 kvk Versalir | 2 | Grunn | Patrik G. og Linda | 14:30-15:30 | Ve | | | 14:30-15:30 | Ve | | | | | | | |
| Grunnhópur 12 kvk Versalir | 2 | Grunn | Rebekka | | | 14:30-15:30 | Ve | | | 14:30-15:30 | Ve | | | | | |
| Grunnhópur 13 kvk Versalir | 2 | Grunn | Rebekka | | | 15:30-16:30 | Ve | | | 15:30-16:30 | Ve | | | | | |
| Grunnhópur 14 kvk Versalir | 2 | Grunn | Nína Þöll | | | 17:00-18:00 | Ve | | | 17:00-18:00 | Ve | | | | | |
| Grunnhópur 15 kvk Versalir | 2 | Grunn | Berglind | 17:30-18:30 | Ve | | | 17:30-18:30 | Ve | | | | | | | |
| Grunnhópur 16 kvk Vatnsendi | 2 | Grunn | Jacob | | Va | 14:30-15:30 | VA | | | 14:30-15:30 | Va | | | | | |
| Grunnhópur 18 kvk Vatnsendi | 2 | Grunn | Philip | 16:00-17:00 | Va | | | 16:00-17:00 | Va | | | | | | | |
| Grunnhópur 19 kvk Vatnsendi | 3 | Grunn (2011) | Eysteinn | | | 14:45-16:15 | Va | | | 14:45-16:15 | Va | | | | | |
| Framhaldshópur 1 kvk Versalir | 3 | Grunn | Sif og Björk | 14:30-16:00 | Ve | | | 14:30-16:00 | Ve | | | | | | | |
| Framhaldshópur 2 kvk Versalir | 3 | Grunn | Nína Þöll | | | 15:30-17:00 | Ve | | | 15:30-17:00 | Ve | | | | | |
| Framhaldshópur 3 kvk Versalir | 3 | Grunn | Eysteinn og Guðrún Edda | 14:30-16:00 | Ve | | | 14:30-16:00 | Ve | | | | | | | |
| Framhaldshópur 4 kvk Versalir | 3 | Grunn | Melkorka | 17:00-18:30 | Ve | | | | | 17:00-18:30 | Ve | | | | | |
| Framhaldshópur 7 kvk Versalir | 3 | Grunn | Björk | | | 14:30-16:00 | Ve | | | 14:30-16:00 | Ve | | | | | |
| Framhaldshópur 5 kvk Vatnsendi | 3 | Grunn | Vala og Marion | 15:00-16:30 | Va | | | 15:00-16:30 | Va | | | | | | | |
| Framhaldshópur 6 kvk Vatnsendi | 3 | Grunn | Kalle | | | 15:50-17:20 | Va | | | 15:50-17:20 | Va | | | | | |
| Hraðferð F1 Versalir | 4,5 | Grunn | Þorgeir og Sif | | | 14:30-16:00 | Ve | | | 14:30-16:30 | Ve | 14:30-16:30 | Ve | | | |
| Hraðferð F2 Versalir | 4,5 | Grunn | Bára | | | 14:30-16:30 | Ve | | | 14:30-16:30 | Ve | 14:00-16:00 | Ve | | | |
| Hraðferð F3 Versalir | 6 | Grunn | Katí og Lajos | | | 14:00-16:00 | Ve | | | 14:00-16:00 | Ve | | | 12:00-14:00 | Ve | |

Grunn- og framhaldsleidd kvk

| | Hópur | Tímar | Deild | Þjálfari | mánudagar | Stað | Þriðjudagar | Stað | miðvikudagar | Stað | frimmtudagar | Stað | föstudagar | Stað | laugardagar | Stað | sunnudagar | |
|------------------------------|------------------------------------|-------|----------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------|-------------|------|-------------|------|------------|--|
| Grunn- og framhaldsdeild kk | Grunnhópur 1 kk Versalir Fífusalir | 1 | Grunn | Rebekka, Björk og Albin | | | | | | | | | 13:30-14:30 | Ve | | | | |
| | Grunnhópur 2 (Sólvörf) kk Versalir | 1 | Grunn | Eysteinn, Patrick G. og Bára | | | | | | | 13:30-14:30 | Va | | | | | | |
| | Grunnhópur 2 kk Versalir | 1 | Grunn | Ásmundur, Dagur Óli | | | | | | | | | | | 10:00-11:00 | Ve | | |
| | Grunnhópur 3 kk Versalir | 1 | Grunn | Ásmundur, Dagur Óli | | | | | | | | | | | 10:00-11:00 | Ve | | |
| | Grunnhópur 4 kk Versalir | 1 | Grunn | Ásmundur, Dagur Óli | | | | | | | | | | | 11:00-12:00 | Ve | | |
| | Grunnhópur 5 kk Versalir | 1 | Grunn | Ásmundur, Dagur Óli | | | | | | | | | | | 11:00-12:00 | Ve | | |
| | Grunnhópur 6 kk Versalir | 1 | Grunn | Ásmundur, Dagur Óli | | | | | | | | | | | 12:00-13:00 | Ve | | |
| | Grunnhópur 7 kk Versalir | 1 | Grunn | Ásmundur, Dagur Óli | | | | | | | | | | | 12:00-13:00 | Ve | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Grunnhópur 8 kk Versalir | 2 | Grunn | Elliot, Andri og Ívan | 14:30-15:30 | Ve | | | 14:30-15:30 | Ve | | | | | | | | |
| | Grunnhópur 9 kk Versalir | 2 | Grunn | Magnús Óli og Valdimar | | | 14:30-15:30 | Ve | | | 14:30-15:30 | Ve | | | | | | |
| | Grunnhópur 10 kk Vatnsendi | 2 | Grunn | Philip og Patrick H | | | 15:00-16:00 | Va | | | 15:00-16:00 | Va | | | | | | |
| | Grunnhópur 11 kk Vatnsendi | 2 | Grunn | Patrick G og Kalle | | | 15:00-16:00 | Va | | | 15:00-16:00 | Va | | | | | | |
| | Grunnhópur 12 kk Versölum | 2 | Grunn | Dagur óli | | | 16:00-17:00 | Ve | | | 16:00-17:00 | Ve | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Framhaldshópur 1 kk Vatnsendi | 3 | Grunn | Patrick G og Albin | | | 15:45-17:15 | Va | | | 15:45-17:15 | Va | | | | | | |
| | Framhaldshópur 2 kk Versalir | 3 | Grunn | Dagur Óli | 17:00-18:30 | Ve | | | 17:00-18:30 | Ve | | | | | | | | |
| Framhaldshópur 3 kk Versalir | 3 | Grunn | Konnráð, Valdimar og Andri | | | 15:00-16:30 | Ve | | | 15:00-16:30 | Ve | | | | | | | |
| Hraðferð kk F1 Versalir | 4,5 | Grunn | Magnús Óli og Alek | 14:30-16:30 | Ve | | | 14:30-16:30 | Ve | | | | 14:30-16:30 | Ve | | | | |

| | Hópur | Tímar | Deild | Þjálfari | mánudagar | Stað | Þriðjudagar | Stað | miðvikudagar | Stað | fimntudagar | Stað | föstudagar | Stað | laugar dagar | Stað | sunnudagar | |
|------------------|------------------------|-------|-------|---|-------------|------|-------------|------|--------------|------|-------------|------|-------------|------|--------------|------|-------------|-------------|
| Hópfimleikadeild | mfl kvk | 12 | Hóp | Kristinn, Yrsa, Marion | 19:00-22:00 | Va | | | 19:00-22:00 | Ve | 19:00-22:00 | Va | 19:00-22:00 | Va | | | | |
| | mfl kk/mix | 12 | Hóp | Ragnar, Þorgeir, Móli, Patrik G | 19:00-22:00 | Va | 19:00-22:00 | Ve | | | 18:30-21:30 | Va | 19:00-22:00 | Va | | | | |
| | 1. fl kvk 1 | 11,5 | Hóp | Björk, Ragnar, Patrik | | | 18:30-21:30 | Va | 18:30-21:30 | Va | 17:30-20:00 | Ve | | | | Va | 15:30-18:30 | |
| | 1. fl kvk 2 | 11,5 | Hóp | Herdís, Rebekka og Philip | | | 18:30-21:30 | Va | 18:30-21:30 | Va | 18:30-21:00 | Ve | | | | Va | 15:30-18:30 | |
| | 2. fl kvk 1 | 12 | Hóp | Marion, Vala, Móli og Herdís | 16:30-19:00 | Ve | 17:00-19:00 | Va | 17:30-20:00 | Va | | | 17:00-19:30 | Va | | Va | 14:00-16:30 | |
| | 2. fl kvk 2 og 3 | 12 | Hóp | Emma, Herdís, Eysteinn, Jacob, Adam og Kalle | 17:00-19:00 | Va | 15:30-18:00 | Ve | 17:30-20:00 | Va | | | 17:00-19:30 | Va | | Va | 14:00-16:30 | |
| | 3. fl kvk 1 og 2 | 10 | Hóp | Rebekka, Philip, Edda, Bára, Björk og Patrik H. | | | 16:30-19:00 | Va | | | 16:30-19:00 | Va | 15:30-18:00 | Va | | Ve | 15:30-18:00 | |
| | 3. fl kvk 3 & 4 | 10 | Hóp | Patrik G, Eysteinn, Herdís, Alexandra Margrét og Jacob | | | 16:30-19:00 | Va | | | 16:30-19:00 | Va | 15:30-18:00 | Va | | Ve | 14:00-16:30 | |
| | 3. fl kvk 5 | 10 | Hóp | Albin, Margrét María og Herdís | | | 16:30-19:00 | Va | | | 16:30-19:00 | Va | 15:30-18:00 | Va | | Ve | 13:00-15:30 | |
| | 4. fl kvk 1 & 2 | 8 | Hóp | Berglind, Steinunn, Eysteinn, Alexandra, Kalle, Herdís og Brvndís | 16:00-18:00 | Va | | | 16:00-18:00 | Va | 15:30-17:30 | Ve | | | | Va | 12:00-14:00 | |
| | 4. fl kvk 3 & 4 | 8 | Hóp | Rebekka, Patrik H, Jacob, Albin, Alexandra, Stella | 16:00-18:00 | Va | | | 16:00-18:00 | Va | | | 15:00-17:00 | Ve | | Va | 12:00-14:00 | |
| | 5. fl kvk 1, 2, 3 og 4 | 4,5 | Hóp | Rebekka, Björk, Kalle, Patrik G, Jacob | 14:40-16:10 | | | | 14:40-16:10 | Va | | | 14:40-16:10 | Va | | | | |
| | KKY | 4,5 | Hóp | Philip, Patrik H, Eysteinn, Albin og Marion | 14:40-16:10 | Va | | | 14:40-16:10 | Va | | | | | | | Va | 11:00-12:30 |
| | KKE | 5 | Hóp | Philip og Patrik H. | 17:00-18:30 | Va | | | 15:30-17:00 | Va | | | | | | | Va | 13:00-15:00 |

| Hópur | Tímar | Deild | Þjálfari | mafundagar | Stað | Þriðjudagar | Stað | miðvikudagar | Stað | fimmtudagar | Stað | föstudagar | Stað | laugardagar | Stað | sunnudagar |
|---|--------------------------------|-----------|---------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Áhaldafimleikadeild | Meistarahópur- frjálssar | 21 | áhalda kvk | Ferenc og Andrea | 16:30-20:30 | Ve | 16:00-20:00 | Ve | 16:30-20:30 | | | 16:00-20:00 | Ve | 10:00-15:00 | Ve | |
| | Meistarahópur - yngri | 18 | áhalda kvk | Katí og Lajos | 16:30-20:00 | Ve | 15:30-19:30 | Ve | 16:30-19:30 | 15:30-19:30 | Ve | | | 09:00-12:30 | Ve | |
| | 1.-2. þrep | 18 | áhalda kvk | Alek og Sara | 17:00-20:00 | Ve | 16:30-19:30 | Ve | 17:00-20:00 | 16:30-19:30 | Ve | 17:00-20:00 | Ve | 11:30-14:30 | Ve | |
| | 3. -4. þrep | 15 | áhalda kvk | Daniella og Nima | 16:00-19:00 | Ve | | | 16:00-19:00 | 16:30-19:30 | | 16:30-19:30 | Ve | 11:00-14:00 | Ve | |
| | 5. þrep 1 | 8 | áhalda kvk | Signý og Einar | 16:00-18:00 | Ve | 16:00-18:00 | Ve | | 16:00-18:00 | Ve | 16:00-18:00 | Ve | | | |
| | 5. þrep 2 | 8 | áhalda kvk | Guðrún Sv. og Nima | | | 17:00-19:00 | Ve | | 17:00-19:00 | Ve | 17:00-19:00 | Ve | 11:00-13:00 | Ve | |
| | 5. þrep 3 | 8 | áhalda kvk | Guðrún Sv. og Nima | | | 15:00-17:00 | Ve | | 15:00-17:00 | Ve | 15:00-17:00 | Ve | 09:00-11:00 | Ve | |
| | 5. þrep létt 1 | 6 | áhalda kvk | Sara, | | | 14:30-16:30 | Ve | 15:00-17:00 | Ve | | | | 09:30-11:30 | Ve | |
| | 6. þrep - Gulur, Rauður, Grænn | 6 | áhalda kvk | Auður, Thelma A | 14:15-16:15 | Ve | | | 14:15-16:15 | Ve | 14:15-16:15 | Ve | | | | |
| | 6. þrep - Hvítur | 6 | áhalda kvk | María Björg, | 17:00-19:00 | Ve | | | 17:00-19:00 | Ve | 17:00-19:00 | Ve | | | | |
| | 6. þrep - Blár, Bleikur | 6 | áhalda kvk | Stefanía, Nima | 14:15-16:15 | Ve | | | 14:15-16:15 | Ve | 14:15-16:15 | Ve | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Frjálssar | 18 | áhalda kk | Róbert | 17:00-20:00 | Ve | 17:00-20:00 | Ve | 17:00-20:00 | Ve | 17:00-20:00 | Ve | 17:00-20:00 | | 9:30-12:30 | Ve |
| | 1. - 2.þrep | 18 | áhalda kk | Axel, Viktor, Siggí, Jón | 17:00-20:00 | Ve | 17:00-20:00 | Ve | 17:00-20:00 | Ve | 17:00-20:00 | Ve | 17:00-20:00 | | 10:00-13:00 | va |
| 3.þrep | 15 | áhalda kk | Mykola og Elliot | 17:00-19:30 | Ve | 17:00-19:30 | Ve | 17:00-19:30 | Ve | 17:00-19:30 | Ve | 17:00-19:00 | | 10:00-13:00 | Ve | |
| 4.þrep | 12 | áhalda kk | Mykola og Alek | 15:30-17:30 | Ve | 15:00-17:00 | Ve | 15:30-17:30 | Ve | 15:00-17:00 | Ve | 15:30-17:30 | | 10:00-12:00 | Ve | |
| 5.þrep 1 | 8 | áhalda kk | Gylfi, Elliot og Valdimar | | | 17:00-19:00 | Ve | | | 17:00-19:00 | Ve | 15:00-17:00 | | 12:00-14:00 | Ve | |
| 6.þrep 1 | 6 | áhalda kk | Davíð og Konráð | 15:00-17:00 | Ve | | | 15:00-17:00 | Ve | | | 15:00-17:00 | | | | |
| 6.þrep 2 | 6 | áhalda kk | Davíð og Konráð | 17:00-19:00 | Ve | | | 17:00-19:00 | Ve | | | 17:00-19:00 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hraðferð - keppnisdeild áhalda/fimleika | Hraðferð áhalda kvk 1 | 15 | áhalda kvk | Ferenc og Andrea | 14:30-17:30 | Ve | 14:30-17:30 | Ve | 14:30-17:30 | Ve | 14:30-17:30 | Ve | 14:30-17:30 | Ve | | |
| | Hraðferð áhalda kvk 2 | 8 | áhalda kvk | Katí og Lajos | 14:30-17:00 | Ve | | | 14:30-17:00 | Ve | | 14:00-17:00 | Ve | | | |
| | Hraðferð áhalda kvk 3 | 8 | áhalda kvk | Þorgeir og Sara | 14:30-16:30 | Ve | | Ve | 14:30-16:30 | Ve | 14:30-16:30 | Ve | 15:00-17:00 | Ve | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hraðferð áhalda kk | 14,5 | áhalda kk | Elliot og Axel | 14:30-17:00 | Ve | 14:30-17:00 | Ve | 14:30-17:00 | Ve | 14:30-17:00 | Ve | 14:30-17:00 | Ve | 10:00-12:00 | Ve | |

| Hópur | Tímar | Deild | Þjálfari | mánudagar | Stað | Þriðjudagar | Stað | miðvikudagar | Stað | fimmtudagar | Stað | föstudagar | Stað | laugardagar | Stað | sunnudagar | |
|----------------------------------|-------|--------|-------------------------|-------------|------|-------------|------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------|-------------|-------------|
| Fimleikar fyrir börn | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bangsar 1 | 0,45 | Almenn | Gylfi | | | | | | | | | | | | | Ve | 9:15-10:00 |
| Bangsar 2 | 0,45 | Almenn | Gylfi | | | | | | | | | | | | | Ve | 10:15-11:00 |
| Bangsar 3 | 0,45 | Almenn | Gylfi | | | | | | | | | | | | | Ve | 11:15-12:00 |
| Krili 1 | 1 | Almenn | Margrét | | | | | | | | | | | | | Ve | 9:00-10:00 |
| Krili 2 | 1 | Almenn | Margrét | | | | | | | | | | | | | Ve | 10:00-11:00 |
| Krili 3 | 1 | Almenn | Margrét | | | | | | | | | | | | | Ve | 11:00-12:00 |
| Krili 4 | 1 | Almenn | Margrét | | | | | | | | | | | | | Ve | 12:00-13:00 |
| Fimleikar fyrir alla | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FFA 1 yngri | 3 | Almenn | Stefanía | | | 14:30-16:00 | Ve | | | | | 14:30-16:00 | Ve | | | | |
| FFA 2 eldri | 4,5 | Almenn | Sigrún, Konráð | | | 17:30-19:00 | Ve | | 17:30-19:00 | Ve | 16:00-17:30 | Ve | | | | | |
| Fimleikar fyrir fatlaða | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fatlaðir grunnhópur Y | 1 | Almenn | Konráð | | | | | | | | | | | 13:00-14:00 | Ve | | |
| Fatlaðir grunnhópur E | 1 | Almenn | Konráð | | | | | | | | | | | 14:00-15:00 | Ve | | |
| Special Olympics | 4,5 | Almenn | Davíð, Lilja, Éva Hrund | | | 17:30-19:00 | Ve | | 17:30-19:00 | Ve | | | | | Ve | 15:00-16:30 | |
| Fimleikar fyrir fulloröna | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fullorðnir - GGG | 4 | Almenn | Ingvar og Birgir | | | 17:30-19:00 | Ve | | 17:30-19:00 | Ve | | | 9:00-10:00 | Ve | | | |
| Kempufimleikar | 4,5 | Almenn | Kalle og Jacob | | | | | 20:00-21:30 | Va | 20:30-22:00 | Va | | | | | | 16:00-17:30 |
| Parkour | 4,5 | Almenn | | 19:00-20:30 | Ve | | | 19:00-20:30 | Ve | | | | | 15:00-16:30 | Ve | | |
| Parkour | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Parkour 1 VA (2009-10) Vatnsendi | 2 | Almenn | Sindri | 14:30-15:30 | Va | | | 14:30-15:30 | Va | | | | | | | | |
| Parkour 2 VE (2009-10) | 2 | Almenn | Davíð | 14:30-15:30 | Ve | | | | | | | 14:30-15:30 | Ve | | | | |
| Parkour 3 VE (2007-8) | 3 | Almenn | Konráð | | | 16:30-18:00 | Ve | | | 16:30-18:00 | Ve | | | | | | |
| Parkour 4 VE (2007-8) | 3 | Almenn | Hilmar | 16:00-17:30 | Ve | | | 16:00-17:30 | Ve | | | | | | | | |
| Parkour 5 (2005-6) | 3 | Almenn | Hilmar | | | | | 17:30-19:00 | Ve | | | | | 13:30-15:00 | Ve | | |
| Parkour 6 (2005-6) | 3 | Almenn | Hilmar | 17:30-19:00 | Ve | | | | | | | 17:30-19:00 | Ve | | | | |
| Parkour 7 (2002-4) | 4,5 | Almenn | Stefán | 17:30-19:00 | Ve | | | 17:30-19:00 | Ve | | | | | 13:30-15:00 | Ve | | |
| Parkour 11 VA (2007-8) | | Almenn | Sindri | | | 16:00-17:30 | Va | | | 16:00-17:30 | Va | | | | | | |

Ve Versalir
Va Vatnsendi