

Íþróttahúsið við Vesturgötu
Æfingatafla Veturinn 2017-2018

Gildir frá
20.9.2017 12:52

Mánudagur:	Salur	Tími:	Speglasalur	Tími:	Box salur
06,00-07,00 ###	Boot Camp (JP) ###	1/1 1/1			
15,00-16,00	Badminton 3	1/2			
16,00-17,00	Badminton 2	1/1		16,00-17,00	Box-Krakkabox Bjarni-Mikael
17,00-19,00	Badminton 1	3/4	17,30-18,30 Karate: 1.fl.	Eydís	
18,00-19,00	Þjótur	1/4		18,30-19,30	Box: þrek/þol Katrín
19,00-21,30	Fima: 1.fl + M.fl Þórdís-Stefanía	1/1			
20,00-21,30	Fima: Parkour 3 (05+) Stefán	1/1	16,00-17,00 þreks: FVA	Helena	
Þriðjudagur	Salur	Tími:	Speglasalur	Tími:	Box salur
06,00-07,00 ###	Boot Camp (JP) ###	1/1 1/1			
13,20-14,00	Leikskólinn Teigasæl Ragna	1/2		14,20-15,00	Klifur: 1-2.bekkur Doddi
16,00-16,50	Fima: 7 ára-1 (10) Elisa-Harpa	1/1	16,00-17,00 Hugarfrelsi	Hildur K	15,00-16,00 Klifur: 3-4. bekkur Doddi
16,30-18,00	Fima: 5.fl -dans (09) Stefania-Brynjar	1/1	17,00-18,00 Hugarfrelsi	Hildur K	16,00-17,00 Klifur: 5-7.bekkur Doddi
17,00-17,50	Fima: 7 ára-2 (10) Elisa-Harpa	1/1	18,00-19,00 Þrek & teygjur	Erna	17,00-18,00 Klifur: 8-10.bekkur Doddi
18,00-19,00	Badminton 2	1/1			20,00-21,00 Box:Tækni Örnólfur
19,00-21,00	Badminton 1	1/1			
21,00-22,15	Badminton Trimm	1/1			
Miðvikudagur	Salur	Tími:	Speglasalur	Tími:	Box salur
06,00-07,00 ###	Boot Camp (JP) ###	1/1 1/1			
13,20-14,00	Brekkó (Sigga)	1/2	8,10-14,00 Danskennsla	Jóhanna	
12,30-14,00	FEBAN	1/2			
14,00-15,00	Brekkó: Frístund Harpa	1/2			
15,00-15,50	Fima: 6 ára-1 (11) st+str. Halla	1/1	15,10-16,00 Karate: Byrjendur	Villi	
16,00-16,50	Fima: 6 ára-2 (11) st+str. Halla	1/1	16,00-17,00 Karate: 2.fl	Villi	16,00-17,00 Box-Krakkabox Bjarni-Mikael
16,30-18,00	Fima: 5.fl (09) Brynjar-Stefanía	1/1	17,00-18,00 Karate: 1.fl	Villi	
18,00-20,30	Fima: 2.fl. A -dans Binni-Elisa-Stefán	1/1	18,00-18,30 Fima		18,30-19,30 Box: þrek/þol Katrín
18,00-19,00	Þjótur Freyja	1/4	18,30-19,30 Badminton		
20,30-22,00	Körfubolti Jón Þór	1/1			
Þimmtudagur	Salur	Tími:	Speglasalur	Tími:	Box salur
06,00-07,00 ###	Boot Camp (JP) ###	1/1 1/1			
14,45-15,45	Badminton 3	1/2	10,00-13,20 Danskennsla	Jóhanna	14,20-15,00 Klifur: 1-2.bekkur Doddi
15,45-17,00	Badminton 2	1/1			15,00-16,00 Klifur: 3-4. bekkur Doddi
17,00-19,00	Badminton 1	1/1	18,00-19,00 Þrek & teygjur	Erna	16,00-17,00 Klifur: 5-7.bekkur Doddi
19,00-20,00	Körfubolti Jón Þór	1/1			17,00-18,00 Klifur: 8-10.bekkur Doddi
20,15-22,15	Körfubolti Jón Þór	1/1			20,00-21,00 Box:Tækni Örnólfur
Föstudagur:	Salur	Tími:	Speglasalur	Tími:	Box salur
06,00-07,00 ###	Boot Camp (JP) ###	1/1 1/1			
14,10-15,00	Fima: 7 ára-1 (10) Elisa-Harpa	1/1	08,10-11,20 Danskennsla	Jóhanna	
14,00-15,00	Fima: Parkour 1 (09-11) Stefán	1/1	14,10-15,00 Karate: Byrjendur	Villi	
15,00-15,50	Fima: 7 ára-2 (10) Elisa-Harpa	1/1	15,00-16,00 Karate: 2.fl	Villi	
15,00-15,50	Fima: 6 ára-1 (11) Halla	1/1	16,00-17,00 Karate: 1.fl	Villi	
15,00-16,00	Fima: Parkour 2 (06-08) Stefán	1/1			16,00-18,00 (Klifur) Doddi
15,00-17,00	Fima: 3 fl. -dans (05-06) Þórdís-Stefanía	1/1			
16,00-16,50	Fima: 6 ára-2 (11) Halla	1/1	18,00-18,30 Fima		19,30-20,30 Box:Tækni Örnólfur
16,00-18,30	Fima: 2.fl B Íris-Sylvía-Stefán	1/1			
18,30-20,30	HAK Örnólfur	1/2			
Laugardagur	Salur	Tími:	Speglasalur	Tími:	Box salur
09,00-09,40	Íþróttaskóli 1 (2014) Imba-Lóa	1/1			
9,45-10,25	Íþróttaskóli 2(2013-2015) Imba-Lóa	1/1			
10,30-11,00	Íþróttaskóli 3 (2016) Imba-Lóa	1/1		10,00-12,00	(Klifur) Doddi
11,00-11,50	Fima: 5 ára-1 (12) Íris	1/1	11,00-13,00 (Karate)		
11,30-12,20	Fima: 7 ára-1 (10) Elisa	1/1			
11,50-12,40	Fima: 5 ára-2 (12) Íris	1/1			
12,30-13,20	Fima: 7 ára-2 (10) Elisa	1/1			
13,00-14,30	Fima: 4.fl (07-08) Þórdís-Stefanía	1/1			
Sunnudagur:	Salur	Tími:	Speglasalur	Tími:	Box salur
10,00-11,30	"Boot camp-keppnisæfing"	1/1			
12,00-13,00	Badminton: Barnaflokkur	1/1			
13,00-15,00	Badminton: 1-3 +Trimm	1/1			