

Íþróttahúsið við Vesturgötu					Æfingatafla Veturinn 2017-2018					Gildir frá	
										11.1.2018 14:13	
Mánudagur:	Salur			Tími:	Speglasalur			Tími:	Box salur		
06,00-07,00	Boot Camp (JP)			1/1							
###	###										
15,00-16,00	Badminton 3			Pontus 1/2							
16,00-17,00	Badminton 2			Pontus 1/1	15,10-16,00	Karate: Byrj. +gult b.		Elsa			
17,00-19,00	Badminton 1			Pontus 3/4	16,00-17,00	Karate: Framhaldsh.		Elsa	16,00-17,00	Box-Krakkabox	
18,00-19,00	Þjótur			Freyja 1/4	17,00-18,15	Karate: Mfl.		Elsa			
19,00-21,30	Fima: 1.fl + M.fl			Þórdís-Stefanía 1/1					20,00-21,30	Box: Keppnishópur Bjarni	
20,00-21,30	Fima: Parkour 3 (05+)			Stefán 1/1							
Þriðjudagur	Salur			Tími:	Speglasalur			Tími:	Box salur		
06,00-07,00	Boot Camp (JP)			1/1	1/1						
###	###				1/1	13,00-14,00	Jóga Þórgunnur				
13,20-14,00	Leikskólinn Teigasel			Ragga 1/2				14,20-15,00	Klifur: 1-2.bekkur Doddi		
16,00-16,50	Fima: 7 ára-1 (10)			Elísa-Harpa 1/1	15,45-16,45	Hugarfrelsi		Hildur K	15,00-16,00	Klifur: 3-4. bekkur Doddi	
16,30-18,00	Fima: 5.fl -dans (09)			Stefanía-Brynjar 1/1	16,45-17,45	Hugarfrelsi		Hildur K	16,00-17,00	Klifur: 5-7.bekkur Doddi	
17,00-17,50	Fima: 7 ára-2 (10)			Elísa-Harpa 1/1	18,00-19,00	Prek & teygjur		Erna	17,00-18,00	Klifur: 8.b og eldri Doddi	
18,00-19,00	Badminton 2			Pontus 1/1							
19,00-21,00	Badminton 1			Pontus 1/1							
21,00-22,00	Badminton Trimm			Irena 1/1							
Miðvikudagur	Salur			Tími:	Speglasalur			Tími:	Box salur		
06,00-07,00	Boot Camp (JP)			1/1	1/1						
###	###				1/1	8,10-14,00	Danskenntla Jóhanna				
12,30-14,00	FEBAN			1/2							
13,20-14,00	Brekki:			Sigga 1/2							
14,00-15,00	Brekki: Frístund			Harpa 1/2							
15,00-15,50	Fima: 6 ára-1 (11)			Halla 1/1	15,10-16,00	Karate: Byrj. +gult b.		Elsa			
16,00-16,50	Fima: 6 ára-2 (11)			Halla 1/1	16,00-17,00	Karate: Framhaldsh.		Elsa	16,00-17,00	Box-Krakkabox	
16,00-17,30	Fima:Drengir-e (2009 +)			Stebbi-Harpa 1/1	17,00-18,15	Karate: Mfl.		Elsa			
16,30-18,00	Fima: 5.fl (09)			Brynjar-Stefanía 1/1							
18,00-20,30	Fima: 2 fl. A -dans			Binni-Elísa-Stef 1/1							
18,00-19,00	Þjótur			Freyja 1/4					20,00-21,30	Box: Keppnishópur Bjarni	
20,30-22,00	Körfubolti: Mfl			Jón Þór 1/1							
Þimmtudagur	Salur			Tími:	Speglasalur			Tími:	Box salur		
06,00-07,00	Boot Camp (JP)			1/1	1/1						
###	###				1/1	10,00-13,20	Danskenntla Jóhanna		14,20-15,00	Klifur: 1-2.bekkur Doddi	
14,45-15,45	Badminton 3			Pontus 1/2				15,00-16,00	Klifur: 3-4. bekkur Doddi		
15,45-17,00	Badminton 2			Pontus 1/1				16,00-17,00	Klifur: 5-7.bekkur Doddi		
17,00-19,00	Badminton 1			Pontus 1/2	18,00-19,00	Prek & teygjur		Erna	17,00-18,00	Klifur: 8.b og eldri Doddi	
17,00-19,00	Fima: 4.fl dans + áhöld			Þórdís 1/2							
19,00-21,00	Körfubolti: Mfl			Jón Þór 1/1							
21,00-22,00	Körfubolti:Heldri bolti + dr			Jón Þór 1/1							
Föstudagur:	Salur			Tími:	Speglasalur			Tími:	Box salur		
06,00-07,00	Boot Camp (JP)			1/1	1/1						
###	###				1/1	08,10-11,20	Danskenntla Jóhanna				
14,10-15,00	Fima: 7 ára-1 (10)			Elísa-Harpa 1/1							
14,00-15,00	Fima: Parkour 1 (09-11)			Stefán 1/1	14,10-15,00	Karate: Byrj. +gult b.		Elsa			
15,00-15,50	Fima: 7 ára-2 (10)			Elísa-Harpa 1/1	15,00-16,00	Karate: Framhaldsh.		Elsa			
15,00-15,50	Fima: 6 ára-1 (11)			Halla 1/1	16,00-17,00	Karate: Mfl.		Elsa	16,00-17,00	Box-Krakkabox	
15,00-16,00	Fima: Parkour 2 (06-08)			Stefán 1/1							
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			20,00-21,30	Box: Keppnishópur Bjarni	
16,00-18,30	Fima: 2.fl B			Íris-Sylvía-Stef 1/1							
16,30-19,00	Fima: M.fl dans			Þórdís 1/1							
18,30-20,30	HAK			Bjarni 1/2							
Laugardagur	Salur			Tími:	Speglasalur			Tími:	Box salur		
09,00-09,40	Íþróttaskóli 1			Imba-Lóa 1/1							
9,45-10,25	Íþróttaskóli 2			Imba-Lóa 1/1							
10,30-11,00	Íþróttaskóli 3			Imba-Lóa 1/1				10,30-12,00	Klifur: 5.b og eldri Doddi		
11,00-11,50	Fima: 5 ára-1 (12)			Íris 1/1							
11,30-12,30	Fima: 7 ára-1+2 (10)			Elísa 1/1				13,00-14,00	Box: keppnishópur Bjarni		
11,50-12,40	Fima: 5 ára-2 (12)			Íris 1/1							
12,30-14,30	Fima: 4.fl (07-08)			Þórdís-Stefanía 1/1							
Sunnudagur:	Salur			Tími:	Speglasalur			Tími:	Box salur		
13,00-15,00	Badminton: 1-3 +Trimm			1/1							