

| Preksalur - 2 | | |  | Spinningsalur - 4 | | |
|---------------|-------|------------------------------------|---|-------------------|-------|------------------------------------|
| Frá | Til | Mánudagur | | Frá | Til | Mánudagur |
| | | | | 06:10 | 06:45 | Spinning (Krissy) |
| 14:20 | 15:20 | Brekkubær, þrek (Sigga) | | | | |
| 16:00 | 17:00 | 2. fl. kvenna (Aníta) | | | | |
| 17:00 | 18:00 | 3 fl. kvk (Skarpi) | | | | |
| 18:00 | 20:00 | 2. fl. karla (Siggi Jóns) | | 17:20 | 18:30 | Spinning (Krissy) |
| 20:00 | 21:00 | Kári (Lúlli) | | | | |
| Frá | Til | Þriðjudagur | | Frá | Til | Þriðjudagur |
| | | | | 06:10 | 07:10 | Spinning (Elsa) |
| | | | | | | |
| 10:45 | 11:35 | Afreksíþróttasvið FVA | | | | |
| 11:35 | 12:30 | Afreksíþróttasvið FVA | | | | |
| | | | | | | |
| 16:00 | 17:00 | VÍFA (Jói Pétur) | | | | |
| 17:00 | 19:00 | Mfl. Karla ATH | | | | |
| 19:00 | 20:00 | Dómarafélag (Steinar Berg) | | 19:20 | 20:30 | Skipaskagi, hjólahópur (Alexander) |
| Frá | Til | Miðvikudagur | | Frá | Til | Miðvikudagur |
| | | | | 06:10 | 06:45 | Spinning (Krissy) |
| 16:00 | 17:00 | VÍFA (Jói Pétur) | | | | |
| 17:00 | 18:00 | Mfl. Karla (Jói Kalli) | | | | |
| 18:00 | 19:00 | Karlapúl | | 17:20 | 18:30 | Spinning (Krissy) |
| Frá | Til | Fimmtudagur | | Frá | Til | Fimmtudagur |
| 06:00 | 07:15 | Sundfélagið A- hópur (Kjell) | | 06:10 | 07:10 | Spinning (Elsa) |
| 13:40 | 15:00 | Grundaskóli "Skólahreystival" Dódó | | | | |
| 17:30 | 18:30 | Eyrún (byrjar 8.2.18) | | 19:20 | 20:30 | Skipaskagi, hjólahópur (Alexander) |
| Frá | Til | Föstudagur | | Frá | Til | Föstudagur |
| 13:00 | 14:00 | VÍFA (Jói Pétur) | | 06:15 | 07:00 | Skipaskagi, hjólahópur (Alexander) |
| 15:30 | 16:30 | Mfl. Karla (Jói Kalli) | | | | |
| 16:30 | 17:30 | Mfl. Kvenna () | | | | |
| Frá | Til | Laugardagur | | Frá | Til | Laugardagur |
| 10:00 | 11:15 | Kári (Lúlli) | | | | |
| 11:15 | 12:15 | 2. fl. karla (Siggi Jóns) | | | | |
| Frá | Til | Sunnudagur | | Frá | Til | Sunnudagur |
| | | | | 09:00 | 11:00 | Skipaskagi, hjólahópur (Alexander) |

Prentað 9.02.18 HKA