

Sundæfingar sumarið 2015

Æfingar hefjast 8. júní og standa fram til 14. ágúst.



Þjálfari er Krístín Jóna Skúladóttir

Kl	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
10-11	Selir 7. flokkur	Selir 7. flokkur	Selir 7. flokkur	Selir 7. flokkur
11-12	Höfrungar 6. flokkur	Höfrungar 6. flokkur	Höfrungar 6. flokkur	Höfrungar 6. flokkur
12-13:30	Hákarlar 4.- 5.flokkur	Hákarlar 4.- 5.flokkur	Hákarlar 4.- 5.flokkur	Hákarlar 4.- 5.flokkur

Heiti flokks	Flokkur	Árgangur	Æfingagjöld
Selir	7. flokkur	Börn fædd 2007 og 2008	7.000.- kr
Höfrungar	6. flokkur	Börn fædd 2005 og 2006	7.000.- kr
Hákarlar	5. flokkur	Börn fædd 2003 og 2004	8.000.- kr
Hákarlar	4. flokkur	Börn fædd 2002 og eldri	8.000.- kr

Veittur er systkinaafsláttur, annað barn 50% þriðja barn 100 %

Stytti námskeið: Þjálfari Guðlaug Ragnarsdóttir og aðstoðarmenn.

8 tímar: 15. júní-25. júní (engin kennsla 17. júní en í staðinn tekinn föstudagurinn 19. júní)

Krókóðilar	8. flokkur	Börn fædd 2009	4.000.- kr	
Klukkan	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
16:00-16:30	Hópur 1	Hópur 1	Hópur 1	Hópur 1
16:30-17:00	Hópur 2	Hópur 2	Hópur 2	Hópur 2

8 tímar: 29. júní – 9. júlí.

Sæhestar	8. flokkur	Börn fædd 2009	4.000.- kr	
Klukkan	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
16:00-16:30	Hópur 1	Hópur 1	Hópur 1	Hópur 1
16:30-17:00	Hópur 2	Hópur 2	Hópur 2	Hópur 2

Knattspyrnudeild Próttar sumarið 2015
Æfingar byrja mánudaginn 1. júní
Leikjanámskeið verða fyrir hádegi, auglýst sérstaklega.



Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
10:00-11:15	5. kvk		5. kvk	5. kvk
13:00-14:15	7. kvk / 7. kk	7. kvk / 7. kk		7. kvk / 7. kk
14:15-15:30	4. kvk	6.kvk	4. kvk	6.kvk
15:00-15:45	8. fl	8. fl		8. fl
15:30-16:45		6. kk	6. kk	6. kk
16:00-17:15	4. kk	Markmannsæf.	4. kk	Markmannsæf.
16:45-18:00	5. kk		5. kk	5. kk
17:17-18:30		3.kk		3.kk
18:45-20:00		3.kvk		3.kvk

Samæfingar í Höllinni á Reyðarfirði

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
16:30-17:45	6. kk / 6. kvk	5. kk / 5.kvk 4. kk	3. kvk	4. kvk
17:45-19:00	3. kk / 3. kvk	4. kvk	3. kk	4. kk

Þjálfarar	Flokkur	GSM
Beddi	3. kvk/3.kk	846-5077
Kile	4. kk	
Freyja	4. kvk	690-4227
Sigurjón E	5. og 6. kk	863-7080
Varði	5. kvk	698-1176
Freyja	6 kvk	690-4227
Freyja	7. kk	690-4227
Telma	7. kvk	
Telma	8. flokkur	

Flokkur	Árgangur
8. flokkur	09-10
7. flokkur	07 - 08
6. flokkur	05-06
5. flokkur	03-04
4. flokkur	01-02
3. flokkur	99-00

Æfingagjöld	Sumar 2015
8. flokkur	7.000
7. flokkur	11.000
5. - 3. fl.	15.000

Veittur er systkinaafsláttur, annað barn 50% þriðja barn
100 %

Fjalsíþróttadeild Þróttar

Sumaræfingar – farandsþjálfun UÍA



Æfingar hefjast 8. júní og standa fram að Sumarhátíð UÍA sem er haldið 10-12. júlí. Námskeiðið kostar 5.000.- kr.

Tími	Miðvikudaga	Föstudaga
10:00-11:00	10 ára og yngri	10 ára og yngri
11:00-12:00	11 ára og eldri	11 ára og eldri

Blakdeild Þróttar -Strandblaksæfingar

Æfingar hefjast 8. júní og standa til 15. júlí. Æfingagjöld 2500 kr.



Yngri hópur: Árgangur 2002 og 2003

Þjálfari Unnur Ása Atladóttir

Tími	Þriðjudagur	Fimmtudagur
10:30	Yngri hópur	Yngri hópur

Eldri hópur: Árgangur 1999, 2000 og 2001

Þjálfari Ragnar Ingi Axelsson

Tími	Mánudagur	Miðvikudagur
19:30	Eldri hópur	Eldri hópur

Leikjanámskeið Þróttar



1. Fyrsta námskeiðið er frá 15. júní - 3. júlí.
Fyrir börn fædd 2007 og 2008. Kl. 9-12. Verð 15.000.- kr.
2. Annað námskeiðið er frá 6. júlí - 17. Júlí.
Fyrir börn fædd 2009 og 2010. Kl. 10-12. Verð 8.500.-kr.
3. Þriðja námskeiðið er frá 20.júlí -24.júlí og svo frá 4. ágúst - 14. Ágúst.
Fyrir börn fædd 2005- 2006. Kl. 9-12 . Verð 15.000.- kr.

Í sumar ætlum við að gera ýmislegt skemmtilegt og að sjálfsögðu að hafa gaman saman.

Veiðiferðir, frjálssaríþróttir, golf, kajak, hesta- sveitaferðir, hjólatúrar, fjöruferðir, sund, grænmetistræktun, leikir og margt fleira verður á dagskránni þetta sumarið. Hvert námskeið endar á húlumphæi og svo endum við sumarið á grænmetisuppskeruhátíð fyrir alla hópa.

Skráning og frekari upplýsingar eru í gegnum email: svana@va.is
Hlakka til að sjá ykkur !!

Svana, S:862-9512