



SUNDDEILD SKALLAGRÍMS ÆFINGARTAFLA VORÖNN 2017

MÁNUD.	ÞRIÐJUD. KÓPAR 1 16:10 - 16:50 Jóhanna María	MIÐVIKUD. KÓPAR 2 16:20 - 17:00 Jóhanna María	FIMMTUD.	FÖSTUD.	LAUGARD.
SELIR 15:30 - 16:20 Erla Katrín			SELIR 16:00 - 16:50 Erla Katrín		
	HÖFRUNGAR 16:30 - 17:45 Heiða Ýr		HÖFRUNGAR 16:30 - 17:45 Heiða Ýr		HÖFRUNGAR 11:00 - 12:15 Heiða Ýr

Æfingar Höfrunga hefjast 3. janúar, Selir byrja 5. janúar og Kópar hópur 1 byrjar 10. janúar og Kópar hópur 2 byrjar 11. janúar.
Allir iðkendur í 1. bekk – 10. bekk þurfa að skrá sig í gegnum Nóra kerfið og er takmarkaður fjöldi á æfingar hjá Kópum og Selum.

FACEBOOK - SUNDDEILD SKALLAGRÍMS

ATH. Sunddeild Skallagríms er á facebook. Þar koma tilkynningar varðandi starfið reglulega :)

Hver flokkur á síðan sinn eigin Facebook-hóp þar sem þjálfari setur inn upplýsingar fyrir foreldra. Sendu beiðni um að gerast meðlimur ef þú átt barn í einhv. af hópnum.

Kópar (viðmið 1.-2. bekkur)

Krakkar í þessum flokki eru búin að læra fyrstu sundtökin en bæta nú sundkunnáttu sína. Æfingar eru í innlauginni. Þjálfari er Jóhanna María Þorvaldsdóttir

Selir (viðmið 3. - 4. bekkur)

Í þessum flokki eru krakkarnir syndir en markmiðið er að þjálfa betur ýmsar sundgreinar auk undirbúnings fyrir keppni á litlum mótum.

Kennslan fer fram í innlaug. Þjálfari er Erla Katrín Kjartansdóttir

Höfrungar (5. bekkur og eldri)

Hópnum skipt upp á æfingum eftir aldri og getu. Áhersla er lögð á tækniæfingar, þjálfun hraða og úthald, stungur og snúninga og undirbúning fyrir keppni.

Æfingar fara fram í útilauginni. Þjálfari er Heiðrún Ýr Vilmundardóttir

Garpar (18 ára og eldri)

Garpar eiga sinn hóp á Facebook undir heitinu Garpar / UMSB og í vetur stefna þeir á að hittast 1. sinni í mánuði og ferðast á milli sundlauga héraðsins.

Allir velkomnir sem vilja prófa að stunda sund í góðum hópi og hver syndir eftir sinni getu. Sendu beiðni um að gerast meðlimur í hópnum á Facebook ef þú vilt vera með.