



SUND NÁMSKEIÐ:

Í sumar mun sunddeildin bjóða upp á námskeið þar sem reyndir þjálfarar kenna á líflegan hátt réttu tókin á sundinu. Námskeiðin hafa vakið mikla lukku enda miklar framfarir hjá þeim iðkendum sem hafa tekið þátt. Kennt verður í Ásgarði, á Álftanesi og í TM-Höllinni (mýrin)

10-21.júní þjálfarar: Sigbór og María			
	<u>TM-Höllinni (mýrin)</u>		<u>Álftanes</u>
8.20 – 9.00	Leikskólahópar Hæðarból	12.50-13.30	7-10 ára
9.05-9.45	Leikskólahópar Hæðarból	13.35-14.15	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)
9.50 – 10.30	7-10ára	14.20-15.00	3-6 ára m.foreldra
10.35-11.15	5-7ára		
11.20–12.00	3-6 ára m.foreldrum		

24.júní-5.júlí þjálfarar: María og Friðbjörn/Númi	
	<u>Ásgarður</u>
8.30-9.10	Leikskólahópur Bæjarból
9.15-9.55	5-7ára
10.00-10.40	7-10ára
10.45-11.25	3-6 ára m.foreldra

8.júlí-19.júlí þjálfarar: Númi			
	<u>Ásgarður</u>		<u>Álftanes</u>
9.05-9.45	Leikskólahópar Flataskóli	12.50-13.30	7-10 ára
9.50 – 10.30	5-7 ára	13.35-14.15	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)
10.35-11.15	3-6 ára m.foreldrum	14.20-15.00	3-6 ára m.foreldra
11.20–12.00	7-10ára (tenging við önnur námskeið)		

22.júlí-2.ágúst þjálfari: Númi			
	<u>Ásgarður</u>		<u>Álftanes</u>
9.50 – 10.30	5-7 ára	12.50-13.30	7-10 ára
10.35-11.15	3-6 ára m.foreldrum	13.35-14.15	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)
11.20–12.00	7-10 ára	14.20-15.00	3-6 ára m.foreldra

5-16.ágúst þjálfarar: María+Númi	
	<u>Ásgarður</u>
<u>8.20-9.00</u>	Leikskólahópar - Bæjarból
9.05-9.45	Leikskólahópar - Flataskóli
9.50 – 10.30	5-7 ára
10.35-11.15	3-6 ára m.foreldrum
11.20–12.00	7-10ára (tenging við önnur námskeið)

Námkeiðin verða í umsjón Friðbjörns Pálssonar yfirþjálfara ásamt öðrum sundþjálfurum deildarinnar. Markmið námskeiðanna er misjöfn en lagt verður upp með að hafa námskeiðin skemmtileg og að iðkendur fá þjálfun við hæfi á hverju stigi fyrir sig.