



## **SUNDNÁMSKEIÐ:**

Sundnámskeið Stjórnunnar verða með aðeins frábrugðu sniði þetta árið þar sem framkvæmdir á Ásgarðslaug hafa töluverð áhrif á starfsemi deildarinnar.

**Verð:** 7.500kr fyrir 7-12 ára og 8.000kr 3-6 ára.

Í boði verða því eftirfarandi námskeið í TM höllinni og sundlauginni á Álftanesi:

Vika: 12-23.júní		Vika: 26.júní-7.júlí	
TM höllin		TM höllin	
kl. 9.15-9.55	3-6 ára m.foreldra	kl. 9.15-9.55	7-10 ára
kl. 10.00-10.40	5-7 ára	kl. 10.00-10.40	5-7 ára
kl. 10.45-11.25	7-10 ára	kl. 10.45-11.25	3-6 ára m.foreldra
Álftanes		Álftanes	
kl. 12.40-13.20	7-10 ára	kl. 12.40-13.20	7-10 ára
kl. 13.25-14.05	5-7 ára	kl. 13.25-14.05	5-7 ára
kl. 14.10-14.50	3-6 ára m.foreldra	kl. 14.10-14.50	3-6 ára m.foreldra
Vika: 10.júlí-21.júlí		Vika: 8.ágúst-18.ágúst	
Álftanes		Mýrin/Sjáland	
kl. 9.30-10.10	7-10 ára	kl. 9.15-9.55	7-10 ára
kl. 10.15-10.55	5-7 ára	kl. 10.00-10.40	5-7 ára
kl. 11.00-11.40	3-6 ára	kl. 10.45-11.25	3-6 ára m.foreldra
Álftanes		Álftanes	
kl. 12.40-13.20	7-10 ára	kl. 12.40-13.20	7-10 ára
kl. 13.25-14.05	5-7 ára	kl. 13.25-14.05	5-7 ára
kl. 14.10-14.50	3-6 ára m.foreldra	kl. 14.10-14.50	3-6 ára m.foreldra

Námskeiðin 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.