

ÁLFTANES - Vetrarstarf 2023 - 2024

 Æfingatafla 2023-2024	Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Frjálsar íþróttir og leikir - æfingar hefjast mán. 4.sept	árg. 2017 - 2011	15:30 - 16:30 Salur		15:30 - 16:30 Salur				
Körfubolti drengir/stúlkur - æfingar hefjast mán. 4.sept	árg. 2017 - 2015	14:05 - 15:00 Salur		14:05 - 15:00 Salur				
Körfubolti drengir 4.-6.bekk - æfingar hefjast mán. 5.sept	árg. 2014 - 2012		14:30 - 15:30 Salur		15:30 - 16:30 Salur	14:05 - 15:00 Salur		
Körfubolti stúlkur 4.-6.bekk - æfingar hefjast mán. 4.sept	árg. 2014 - 2012	16:00 - 17:00 Salur		15:00 - 16:00 Salur		14:05 - 15:00 Salur		
Körfubolti drengir 7.fl - æfingar hefjast mán. 4.sept	árg. 2011	15:00 - 16:00 Salur	15:30 - 16:30 Salur			15:00 - 16:00 Salur		
Körfubolti drengir 9.fl - æfingar hefjast mán. 28.ágúst	árg. 2009	20:30 - 22:00 Salur		16:30 - 17:30 Salur		18:00 - 19:30 Salur	14:30 - 16:00 Salur	12:30 - 14:00 Salur
Körfubolti drengir 11.fl - æfingar hefjast mán. 28.ágúst	árg. 2010 - 2007	20:30 - 22:00 Salur		16:30 - 17:30 Salur		18:00 - 19:00 Salur	14:30 - 15:30 Salur	12:30 - 13:30 Salur
Krakkablað - æfingar hefjast mán. 4.sept	árg. 2015 - 2012	16:30 - 17:30 Salur			16:30 - 17:30 Salur		X	
Blak - unglingar - æfingar hefjast mán. 4.sept	árg. 2011 - 2007	16:30 - 17:30 Salur			16:30 - 17:30 Salur		09:00 - 10:00 Salur	
Soo Bahk Do - kríli - æfingar hefjast mán. 4.sept	árg. 2019 - 2016	15:30-16:15 Gym salur		15:30-16:15 Gym salur				
Soo Bahk Do barnahópur - æfingar hefjast mán. 4.sept	árg. 2015 - 2010	16:30-17:30 Gym salur		16:30-17:30 Gym salur				
Soo Bahk Do - æfingar hefjast mán. 4.sept	Unglingar og fullorðnir	18:30-19:30 Gym salur		18:30-20:00 Gym salur				
Íþróttaskóli Barnanna - námskeið hefst fös. 15.sept	Leikskóla- aldur					16:45-17:30 Salur		
Fótbolti 8.flokkur - æfingar hefjast þri. 5.sept	Börn fædd 2018		16:30-17:30 Salur		16:30-17:15 Salur			
Fótbolti 8.flokkur - æfingar hefjast þri. 5.sept	Börn fædd 2019		16:30-17:30 Salur					
Fótbolti 7.flokkur drengja - æfingar hefjast mán. 11.sept	árg. 2017 / 2016	16:00-17:00 Miðgarður		16:15-17:15 Gervigras		16:15-17:15 Gervigras		
Fótbolti 7.flokkur stúlkna - æfingar hefjast þri. 12.sept	árg. 2017 / 2016		14.45-15:45 Gervigras	15:00-16:00 Miðgarður		14.45-15:45 Gervigras		
Fótbolti 6.flokkur drengja - æfingar hefjast mán. 11.sept	árg. 2015 / 2014	16:00-17:00 Miðgarður		14.15-15:15 Gervigras	14.00-15:00 Gervigras			
Fótbolti 6.flokkur stúlkna - æfingar hefjast mán. 11.sept	árg. 2015 / 2014		14.15-15:15 Gervigras	14.00-15:00 Gervigras		14.45-15:45 Miðgarður		
Fótbolti 5.flokkur drengja - æfingar hefjast mán. 11.sept	árg. 2013 / 2012	16:00-17:00 Gervigras	16:00-17:00 Gervigras	16:00-17:00 Miðgarður		16:00-17:00 Gervigras		
Fótbolti 5.flokkur stúlkna - æfingar hefjast mán. 11.sept	árg. 2013 / 2012		15:30-16:30 Gervigras	16:00-17:00 Gervigras	15:15-16:15 Miðgarður	16:30-17:30 Gervigras		
Fótbolti 4.flokkur drengja	árg. 2011 / 2010	Samstarf við Stjórnuna - sjá æfingatöfla á www.stjarnan.is						
Fótbolti 4.flokkur stúlkna	árg. 2011 / 2010	Samstarf við Stjórnuna - sjá æfingatöfla á www.stjarnan.is						
Skokkhópur		17:30 Íþrottahús	18:00 Þrektími	17:30 Íþrottahús			09:00 Íþrottahús	



ÁLFTANES - UMFÁ

Íþróttamiðstöðinni v/Breiðumýri • 225 Garðabær • www.umfa.is • umfa@umfa.is • 550 2350

