

Stundatafla íþróttahúss veturinn 2017-2018

Opnunartími ÍMS er mán - fim frá kl. 9:00 - 11:00 og frá kl. 13:00 - 20:00 og lau frá kl. 10:00 - 16:00.

Kl.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Kl.	Laugardagur
09:25-10:05		Leikskóli	Leikskóli		10:00-11:15	Zumba
10:10-10:50	Íþróttir eldri borgara			Skóli	11:15-12:15	Blak opinn tími
11:05-11:45	Skóli		Skóli	Skóli	12:15-13:00	Fótbolti fullorðnir opinn tími
11:50-12:30	Skóli	Skóli	Skóli	Íþróttir eldri borgara	13:00-14:00	
13:00-13:40	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	14:00-15:00	
13:45-14:25	FRÍSTUND 14:00-15:00 Blandaðar íþróttir 1.-4.b	Skóli Hreysti 8.-10.b	Íþróttaskóli 1.-4.b	FRÍSTUND 14:00-15:00 KrackaZumba 1.-7.b	15:00-15:45	Krackatími
14:30-15:10						
15:10-16:00	Fótbolti börn 15:30-16:30					
16:00-17:00	Blak lokað KvK 16:30-18:00		Blak lokað KvK 16:30-18:00	Byrjendablak opinn tími		
17:00-18:00		Zumba		Zumba		
18:00-19:00	Jóga 18:00-19:30	Fótbolti fullorðnir 18:30-20:00 opinn tími		Fótbolti fullorðnir 18:30-20:00 opinn tími		
19:00-20:00						



Æfingar Mývetnings hefjast mánudaginn 18. september og **eru iðkendum félagsins að kostnaðarlausu.** Soffía Kristín mun þjálfa blandaðar íþróttir og íþróttaskólann fyrir börn í 1. - 4. bekk og Ingibjörg Helga mun þjálfa krackaZumba fyrir börn í 1. - 7. bekk. Fótbolti barna verður í umsjá Bjössa og Jóhönnu Jósa og verða þeir Hinrik Geir og Þorsteinn gestaþjálfarar. Æfingarnar eru hugsaðar fyrir 5. - 10. bekk en ef yngri nemendur hafa áhuga og treysta sér til að æfa með eldri nemendum eru þeir velkomnir. Byrjendablak er opið fyrir alla sem hafa áhuga á að prófa blak. Þjálfarar eru Arnheiður Rán og Jóhanna Jósa. Stefnt er á að skíðaæfingar hefjist seinna í vetur og að frjálsíþróttæfingar verði eftir áramót. Krackatímar á laugardögum verða með sama sniði líkt og síðasta vetur nema þeir verða í boði Mývetnings í vetur. Zumba og jóga hefst seinna og verður það nánar auglýst síðar.

Hafið samband við Ástu í ÍMS til að bóka tíma í íþróttasalnum.

Mínum á WC-pappírinn sem er alltaf til sölu í ÍMS.