



Æfingatafla Gróttu - 2017-2018



Mánudagur					Þriðjudagur					Miðvikudagur				
kl.	Stóri salur	Litli salur	kl.	Lyftingasal	kl.	Stóri salur	Litli salur	kl.	Lyftingasal	kl.	Stóri salur	Litli salur	kl.	Lyftingasal
13:50	8.fl.kvenna	Fimleikar			13:50	8.fl.karla	Fimleikar			13:50	8.fl.kvenna	Fimleikar		
14:40	7.fl.kvenna				14:40	7.fl.karla				14:50	7.fl.kvenna			
16:00	5.fl.kvenna				15:30	6.fl.kvenna				15:50	6.fl.karla			
16:45	5. fl. karla				16:25	6.fl. karla				17:00	Mfl.kvenna			
17:30	Mfl.kvenna				17:20	Mfl.karla				18:30	Mfl.karla			
18:45	Mfl.karla				18:50	Mfl.kvenna				20:00	4.fl.karla			
19:45	3.fl/4.fl. kvenna				20:20	3.fl. kvenna				20:55	4.fl. kvenna			
20:55	4.fl.karla				21:40	3.fl.karla/U				21:50	3.fl. kvenna			
21:50	3.fl.karla/U				22:50					23:00				
23:00														

Fimmtudagur					Föstudagur					Laugardagur				
kl.	Stóri salur	Litli salur	kl.	Lyftingasal	kl.	Stóri salur	Litli salur	kl.	Lyftingasal	kl.	Stóri salur	Litli salur	kl.	Lyftingasal
13:50	8.fl.karla	Fimleikar			13:50	Fótbolti	Fimleikar			09:00	Fótbolti	Fimleikar		
14:40	7.fl.karla				14:40	6.fl.kvenna				09:50	Mfl.kvenna			
15:30	5. fl. karla				15:30	5.fl.kvenna				11:05	Mfl.karla			
16:30	5.fl/6.fl. kvenna				16:30	5. fl. karla				12:20	3.fl.karla/U			
17:30	Mfl.karla				17:30	Mfl.karla				13:35	3.fl/4.fl. kvenna			
19:00	3.fl.karla/U				19:00	4.fl.karla				15:00	Leikir			
20:15	3.fl. kvenna				20:15	4.fl.kvenna				19:00				
21:30					21:30									

Sunnudagur		
kl.	Stóri salur	Litli salur
10:00		Fimleikar
10:45	Mfl.kvenna	
12:15	Mfl. karla	
13:30	Leikir	
17:45	6.fl. karla	
19:00	4.fl.karla	
20:15	3.fl.karla/U	
21:30		

- handboltaæfing
- fótboltaæfing
- fimleikaæfing
- styrktaræfing
- meistaraflokksæfing