

Íþróttahús Heppuskóli

1.10.2020

| Tími | Mánudagur | Tími | Þriðjudagur | Tími | Miðvikudagur | Tími | Fimmtudagur | Tími | Föstudagur | Tími | Laugardagur | Tími | Sunnudagur |
|-------|--------------------|-------|---------------------|-------|------------------------------|-------|----------------------------|-------|----------------------------|-------|----------------------|-------|-----------------------|
| 07:00 | Karfa mfl. Ka. | 07:00 | | 07:00 | Karfa mfl. Ka. | 07:00 | | 07:00 | Karfa mfl. Ka. | 07:00 | ////////// | 07:00 | ////////// |
| 08:10 | ////////// | 08:10 | ////////// | 08:10 | ////////// | 08:10 | ////////// | 08:10 | ////////// | 09:00 | ////////// | 08:00 | ////////// |
| 10:40 | | 11:30 | | 11:50 | ////////// | 11:10 | ////////// | 09:40 | | 10:00 | Almenningsíþróttir | 10:20 | Leikskólabolti |
| 11:50 | | 12:10 | | 13:00 | ////////// | 12:00 | ////////// | 10:30 | ////////// | 11:00 | Frjálsar 1-6 bekkur | 11:00 | Karfa kvk 1-5 bekkur |
| 13:40 | ////////// | 13:40 | ////////// | 13:40 | Karfa 1-2. bekkur | 14:00 | | 12:00 | | 12:00 | Frjálsar 7-10 bekkur | 12:15 | Karfa kk 1-5 bekkur |
| 14:20 | Karfa 1-2. bekkur | 14:20 | Karfa 6-7 bekkur | 14:20 | Karfa 3-5 bekkur | 14:20 | Blak 1-3 b. / Karfa 6-7 b. | 13:00 | ////////// | 13:00 | Íþróttir 16-26 ára | 13:30 | Karfa kvk 6-10 bekkur |
| 15:10 | Karfa 3-5 bekkur | 15:10 | Karfa 8-10 bekkur | 15:10 | Karfa 6-7 bekkur | 15:10 | Blak 4-6 bekkur | 14:20 | Fiml. 6-8 b kvk / 5-7 b kk | 14:00 | Karfa mfl. Kv. | 14:45 | Karfa kk 6-10 bekkur |
| 16:00 | Blak 1-3 bekkur | 16:00 | Frjálsar 1-6 bekkur | 16:00 | Karfa 8-10+ bekkur | 16:10 | Blak 7-10 bekkur | 15:50 | Fiml. 3-4b kk | 15:00 | Karfa mfl. Kv. | 16:00 | Karfa mfl. Ka. |
| 16:40 | Blak 4-6 bekkur | 16:50 | Karfa mfl. Ka. | 16:50 | Karfa mfl. Kv. | 17:20 | Karfa mfl. Ka. | 17:10 | Fiml. 3-5b kvk | 16:00 | Badminton | 16:30 | Karfa mfl. Ka. |
| 17:50 | Blak 7-10 bekkur | 17:40 | Karfa mfl. Ka. | 17:40 | Fiml. 9 bekk kvk & 8 bekk kk | 18:00 | Karfa mfl. Ka. | 18:30 | Karfa 8-10+ bekkur | 17:00 | Badminton | 17:00 | Karfa mfl. Ka. |
| 19:10 | Karfa 8-10+ bekkur | 18:30 | Blak mfl. Kv. | 18:30 | Fiml. 9 bekk kvk & 8 bekk kk | 18:30 | Karfa mfl. Ka. | 19:50 | Karfa mfl. Ka. | 18:00 | Lokað | 18:00 | Lokað |
| 20:00 | Karfa mfl. Ka. | 19:10 | Blak mfl. Kv. | 19:20 | Karfa mfl. Ka. | 19:00 | Blak mfl. Kv. | 20:40 | Karfa mfl. Ka. | | | | |
| 20:20 | Karfa mfl. Ka. | 20:00 | Blak mfl. Ka. | 20:10 | Karfa mfl. Ka. | 20:00 | Blak mfl. Kv. | 21:00 | Karfa mfl. Ka. | | | | |
| 21:00 | Karfa mfl. Ka. | 20:40 | Blak mfl. Ka. | 21:00 | Karfa mfl. Ka. | 20:30 | Karfa old boys | 21:30 | Karfa mfl. Ka. | | | | |
| 21:50 | Lokað | 21:50 | Lokað | 21:50 | Lokað | 21:50 | Lokað | 21:50 | Lokað | | | | |

Mánagarður

| Tími | Mánudagur | Tími | Þriðjudagur | Tími | Miðvikudagur | Tími | Fimmtudagur | Tími | Föstudagur | Tími | Laugardagur | Tími | Sunnudagur |
|-------|--------------------------|-------|---------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|---------------------------|-------|----------------|------|------------|
| 14:20 | RÚTUR | 14:20 | RÚTUR | 14:20 | RÚTUR | 14:20 | RÚTUR | 14:20 | RÚTUR | 10:00 | Leikskólafiml. | | |
| 14:40 | Fiml. 6-8b kvk & 5-7b kk | 14:40 | Fiml. 1-2 bekkur kk & kvk | 14:40 | Fiml. 6-8b kvk & 5-7b kk | 14:40 | Fiml. 3-4b kk & 3-5b kvk | 14:40 | Fiml. 1-2 bekkur kk & kvk | 10:30 | Leikskólafiml. | | |
| 16:10 | RÚTUR | 15:45 | RÚTUR | 16:30 | Leikskólafiml. | | | | | | | | |
| 16:20 | Fiml. 9b+ kvk & 8b+ kk | 16:00 | Fiml. 3-4b kk & 3-5b kvk | | | 16:10 | RÚTUR | | | | | | |
| | | 18:00 | 16+ Fimleikar fyrir alla | | | 16:20 | Fiml. 9b+ kvk & 8b+ kk | | | | | | |

Sundlaug Hafnar

| Tími | Mánudagur | Tími | Þriðjudagur | Tími | Miðvikudagur | Tími | Fimmtudagur | Tími | Föstudagur | Tími | Laugardagur | Tími | Sunnudagur |
|-------|----------------------------|-------|--------------------|-------|----------------------------|------|-------------|-------|--------------------|------|-------------|------|------------|
| 13:20 | Sund 1-2 bekkur (Selir) | | | 14:30 | Sund 1-2 bekkur (Selir) | | | | | | | | |
| 14:05 | Sund 1-2 bekkur (Hákarlar) | 14:50 | Sund 8-10 bekkur + | 15:15 | Sund 1-2 bekkur (Hákarlar) | | | 15:30 | Sund 3-6 bekkur | | | | |
| 15:10 | Sund 8-10 bekkur + | | | 16:00 | Sund 3-6 bekkur | | | 15:30 | Sund 8-10 bekkur + | | | | |
| 16:30 | Sund Garpar | | | 16:00 | Sund 8-10 bekkur + | | | 16:30 | Sund Garpar | | | | |
| | | | | 17:00 | Sund Garpar | | | | | | | | |

Báran

| Tími | Mánudagur | Tími | Þriðjudagur | Tími | Miðvikudagur | Tími | Fimmtudagur | Tími | Föstudagur | Tími | Laugardagur | Tími | Sunnudagur |
|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|------------------------------|-------|----------------|
| 13:40 | Fótb. 3-4 bekkur kk&kvk (6fl.) | 13:30 | Fótb. 1-2 bekkur kk&kvk (7fl.) | 14:50 | Fótb. 9-10 bekkur kk (3fl.) | 14:00 | Frjálsar kynning | 13:30 | Fótb. 1-2 bekkur kk&kvk (7fl.) | 11:00 | Fótb. 9-10 bekkur kk (3fl.) | | |
| | | 14:30 | Fótb. 3-4 bekkur kk&kvk (6fl.) | | | 14:30 | Frjálsar 7-10 bekkur | 14:30 | Fótb. 3-4 bekkur kk&kvk (6fl.) | 12:00 | Fótb. 9-10 bekkur kvk (3fl.) | | |
| 16:30 | Fótb. 5-6 bekkur kk&kvk (5fl.) | 15:00 | Fótb. 7-8 bekkur kvk (4fl.) | 16:30 | Fótb. 5-6 bekkur kk&kvk (5fl.) | 15:00 | Fótb. 5-6 bekkur kk&kvk (5fl.) | 16:00 | Fótb. 5-6 bekkur kk&kvk (5fl.) | 12:00 | Fótb. MFL Kv | | |
| 17:30 | Fótb. 7-8 bekkur kvk (4fl.) | 16:00 | Fótb. 7-8 bekkur kvk (4fl.) | | | 16:00 | Fótb. 7-8 bekkur kvk (4fl.) | | | 13:00 | Fótb. 7-8 bekkur kvk (4fl.) | 13:00 | Golf |
| 17:30 | Fótb. 7-8 bekkur kvk (4fl.) | 17:00 | Fótb. 9-10 bekkur kvk (3fl.) | 18:00 | Fótb. 9-10 bekkur kvk (3fl.) | 17:00 | Fótb. 7-8 bekkur kvk (4fl.) | 18:00 | Fótb. 9-10 bekkur kvk (3fl.) | 14:00 | Fótb. 7-8 bekkur kvk (4fl.) | 14:00 | Golf |
| | | 18:00 | Fótb. 9-10 bekkur kvk (3fl.) | 18:00 | Fótb. MFL Kv | 17:00 | Fótb. 9-10 bekkur kvk (3fl.) | 18:00 | Fótb. MFL Kv | 16:00 | Golf | | |
| | | 18:00 | Fótb. MFL Kv | 19:30 | Fótb. Old boys | | | 20:00 | Golf | | | 17:00 | Fótb. Old boys |

5 flokkur strákar og stelpur fædd 2009 geta mætt á æfingar hjá 4 flokki á hverjum þriðjudegi

6 flokkur strákar og stelpur fædd 2011 geta mætt á æfingar hjá 5 flokki á hverjum fimmtudegi