

# Íþróttamiðstöðin Borgarnesi

## Haust 2023

Mán

Þri

Mið

Fim

Fös

Lau

Sun

06:20- 07:10	Morgunæfingar Karfa		Morgunæfingar Karfa		Morgunæfingar Karfa				
08:10 - 12:00	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	09:00	Íþróttaskóli	09:00	Ringo
12:00 - 12:40	Eldri borgarar	Eldri borgarar	Leikskólar	Skóli	Skóli	10:00	Íþróttaskóli	10:00	Boccia
12:40 - 14:10	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	11:00	Badminton: trimmarar	11:00	Karfa: 3. - 4. fl kk og kvk
14:15 - 14:40	Karfa: 1. - 2. fl. kk og kvk	MB	Knattspyrna 7. fl. kvk	Karfa: 1. - 2. fl. kk og kvk	Badminton / 3.-6. bekkur	12:00	Karfa: 10. - 12. fl kvk	12:00	Karfa: 5. - 6. fl kk og kvk
14:40 - 15:05	Karfa: 1. - 2. fl. kk og kvk	MB	Knattspyrna 7. fl. kvk	Karfa: 1. - 2. fl. kk og kvk	Badminton / 3.-6. bekkur	13:30	Karfa: 10. - 12. fl kvk	13:00	Karfa: 7. - 8. fl kk / 7.- 9. fl kvk
15:05 - 15:30	Karfa: 3.-4. fl. kk og kvk	MB	Knattspyrna 7. fl kk	Knattspyrna 7. fl. kvk	Badminton / 7.-10. bekkur	14:00	Karfa: Ungm.fl.kk/Mfl.kk	14:00	Karfa: 9. - 11. fl kk
15:30 - 15:55	Karfa: 3.-4. fl. kk og kvk	Badminton / 3.-6. bekkur	Knattspyrna 7. fl kk	Knattspyrna 7.fl. kvk	Badminton / 7.-10. bekkur	15:00	Karfa: Ungm.fl.kk/Mfl.kk	15:00-16:30	Badminton: fjölsk.úmi
15:55 - 16:20	Knattspyrna 6.fl.kvk	Badminton / 3.-6. bekkur	Frjálsar 1.-4. bekkur	3.-4. fl. kk og kvk	Badminton / 7.-10. bekkur			16:30-18:00	Blak - Hvannir
16:20 - 16:45	Knattspyrna 6. fl. kvk	Badminton / 7.-10. bekkur	Frjálsar 1.-4. bekkur	3.-4. fl. kk og kvk	Knattspyrna 7. fl. kk				
16:45 - 17:10	Karfa: 5. - 6. fl kk og kvk	Badminton / 7.-10. bekkur	Frjálsar 5. bekkur og eldri	Karfa: 7. - 8. fl kk / 7. - 9. fl kvk	Knattspyrna 7. fl. kk				
17:10 - 17:35	Karfa: 5. - 6. fl kk og kvk	Badminton / 7.-10. bekkur	Frjálsar 5. bekkur og eldri	Karfa: 7. - 8. fl kk / 7. - 9. fl kvk	Knattspyrna 6. fl. kk				
17:35 - 18:00	Karfa: 7. - 8. fl kk / 7. - 9. fl kvk	Karfa: 7. - 9. fl kvk / 7. - 8. fl kk	Karfa: 5. - 6. fl kk og kvk	Karfa: 9. - 11. fl kk / samstarf	Knattspyrna 6. fl. kk				
18:00 - 18:25	Karfa: 7. - 8. fl kk / 7. - 9. fl kvk	Karfa: 7. - 9. fl kvk / 7. - 8. fl kk	Karfa: 5. - 6. fl kk og kvk	Karfa: 9. - 11. fl kk / samstarf	Karfa: 5. - 6. fl kk og kvk				
18:25 - 18:50	Karfa: 9. - 11. fl kk / 10. - 12. fl kvk	Karfa: 9. - 11. fl kk	Karfa: 9. - 11. fl kk / 10. - 12. fl kvk	Karfa: 10. - 12. fl kvk / samstarf	Karfa: 5. - 6. fl kk og kvk				
18:50 - 19:15	Karfa: 9. - 11. fl kk / 10. - 12. fl kvk	Karfa: 9. - 11. fl kk	Karfa: 9. - 11. fl kk / 10. - 12. fl kvk	Karfa: 10. - 12. fl kvk / samstarf	Karfa: 10. - 12. fl kvk				
19:15 - 19:40	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: 10. - 12. fl kvk				
19:40 - 20:05	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa:Ungmennaflokkur kk				
20:05 - 20:30	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa:Ungmennaflokkur kk				
20:30 - 20:55	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur				
20:55 - 21:20	Karfa: Ungmennaflokkur kk	Karfa: Ungmennaflokkur kk	Karfa: Ungmennaflokkur kk	Karfa: Meistaraflokkur	Karfa: Meistaraflokkur				
21:20 - 21:45	Karfa: Ungmennaflokkur kk	Karfa: Ungmennaflokkur kk	Karfa: Ungmennaflokkur kk	Fótbolti, Meistaraflokkur karla	Karfa: Meistaraflokkur				
21:45 - 22:10	Karfa: Ungmennaflokkur kk	Karfa: Ungmennaflokkur kk	Karfa: Ungmennaflokkur kk	Fótbolti, Meistaraflokkur karla	Karfa: Meistaraflokkur				
22:10 - 22:35				Fótbolti, Meistaraflokkur karla					
22:35 - 22:45				Fótbolti, Meistaraflokkur karla					

Ringo
Badminton
Blak (Hvannir og Njolar)
Körfubolti
Fótbolti
Frjálsar
Boccia

# Íþróttahúsið Kleppjárnsreykjum haust 2023

	Mán	Þri	Mið	Fim	föst
08:15-12:00	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli
12:00-12:50	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli
12:50-13:45	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli
12:55-13:35	Skóli		*Sund 1.-4. bekkur Frístund	Skóli	Skóli
13:35-14:15					*Sund 1.-4. bekkur Frístund
14:15-15:15	Körfubolti 7. - 10. bekkur	Fimleikar 1. - 2. bekkur (14:15 - 15:05)	Körfubolti 7. - 10. bekkur	Blak 1. - 3. bekkur	
15:15-16:15	Körfubolti 4. - 6. bekkur/ Sund 5. - 10. bekkur	Fimleikar 3. - 4. bekkur (15:05 - 16:15)	Körfubolti 4. - 6. bekkur/ Sund 5. - 10. bekkur		
16:15 - 17:15		Fimleikar 4 - 5 ára (16:15 - 17:00)			
17:30 - 18:30					
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30				Blak Hvannir	
19:30 - 20:00	Blak Njólar		UMFR - Iokaður tími	Blak Hvannir	
20:00 - 20:30	Blak Njólar		UMFR - Iokaður tími	Blak Hvannir	
20:30 - 21:00	Blak Njólar		UMFR - Iokaður tími		

# Íþróttahúsið Varmalandi

## Haust 2023

	Mán	Þri	Mið	Fim	föst	Lau	Sun
07:00 - 08:00							
08:15-12:00	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli		
12:00-12:50	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli		
12:50- 13:35		Skóli	Skóli	Skóli	Skóli		
13:35-14:00			Skóli				
14:00-14:30			Skóli				
14:30-15:05			Skóli				
15:05 - 15:30							
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30		Blak- Hvannir					
19:30 - 20:00		Blak- Hvannir	Körfubolti eldri-UMF Stafholtst.			19:30- 21:00	Körfubolti eldri- UMF Stafholtst.
20:00 - 20:30		Blak- Hvannir	Körfubolti eldri-UMF Stafholtst.				
20:30 - 21:00			Körfubolti eldri-UMF Stafholtst.				
21:00 - 21:30							
21:30 - 22:00							
22:00 - 22:30					Prif		
22:30 - 23:00					Prif		