

Vikulegar Æfingar 2009-2010

Gefið af Administrator
föstudagur, 11 mars 2005
Síðast uppfært þriðjudagur, 16 mars 2010

Skipulegar æfingar ÞríR fyrir veturinn 2009- 2010 eru sem hér segir:

Dagur
Tími
Íþrótt
Hvar
Hvað
Þjálfari

Þriðjudagar
06:30 - 07:30
Sund
Laugardalslaug - Innilaug
Tækni og sprettir
Rémi

Mánudagar og Miðvikudagar
17:00 - 19:00
Hlaup
Laugardalshöllinn - Frjálsíþróttahöll (á vegum ÍR)
Interval
Þorlákur

Fimmtudagar
20:00-21:30
Sund
Laugardalslaug - Innilaug
Tækni og þol
Rémi

Hjól

ath. æfingar með HFR www.hfr.is eða hjólamenn www.hjolamenn.is

Sunnudagar

9:30

Hjól

Langir æfingar án þjálfara, fólk hittast við Sprengisand og ákveður leið og lengd á staðnum.

Æfingargjöld:

Sund: 18.000kr. fyrir tímabilið 1. sept 2009 til 31. maí 2010 eða 10.000kr. fyrir tímabilið janúar - maí.

Þeir sem synda einu sinni í viku greiða helming ofangreindra gjalda.

Þeir sem hafa ekki synt frá byrjun: 3.000kr á mánuði.

Ath. Aðgangur í lauginni er ekki innifalinn.

Reikningur: 303 26 44120 Kt. 441207-1070

Sendið tilkynningu um greislu á remisp50@hotmail.com

Rémi Spilliaert - remisp50@hotmail.com veitir upplýsingar fyrir sundæfingarnar.

Hlaup: Greiðist hjá ÍR

Trausti Valdimarsson (traustiv@hive.is) veitir upplýsingar fyrir hlaupaæfingar.