

**Langar þig  
að vera  
með?**

# Sund fyrir fullorðna



Sundæfingar fyrir fullorðna hefjast aftur 2. janúar. Æfingar eru 2svar  
sinnum í viku, æft er í Grafarvogslaug undir leiðsögn þjálfara. Góð  
líkamsrækt í góðum félagskap ☺

- Til þess að geta byrjað í Garpasundi þarftu að vera búinn/búin  
að fara á skriðsundsnámskeið eða vera vanur/vön að synda.
- Æfingarnar verða á mánudögum og fimmtudögum frá kl 20:30  
til 21:30.
- Tímabilið er frá 2. janúar til 1. júní.

Tímabilið kostar kr. 17.500, aðgangseyrir ofan í laugina er ekki  
innifalinn.

Þjálfari:

Hilmar Smári Jónsson  
sími: 699-2656

Skráning á <https://fjolnir.felog.is>

Ef það vakna einhverjar spurningar endilega sendið  
póst á netfangið [sundkennslafjолnis@gmail.com](mailto:sundkennslafjолnis@gmail.com)  
(lágmarkspátttaka er 8 manns)

**Langar þig að  
læra tækni í  
sundi betur?**

