

**Langar þig  
að synda  
200 metra  
án pásu?**

# Skriðsundsnámskeið í Grafarvogslaug



## Skriðsundsnámskeið vor 2017.

Fyrsta námskeiðið er frá 9. janúar til 9. febrúar  
Annað námskeiðið er frá 27. febrúar til 30. mars  
Þriðja námskeiðið er frá 24. apríl til 1. júní

- Æfingarnar verða á mánudögum og fimmtudögum kl 19:30 til 20:30.
- Námskeiðið er 5 vikur eða 10 skipti.
- Við erum síðan með 1 aukatíma, 3 vikum eftir að námskeiðinu lýkur.

Námskeiðið kostar kr. 15.000 (11 skipti), aðgangseyrir ofan í laugina er ekki innifalinn

Þjálfarar:

Hilmar Smári Jónsson  
sími: 699-2656

Skráning á <https://fjolnir.felog.is>

Ef að það vakna einhverjar spurningar endilega sendið  
póst á netfangið [sundkennslafjolnis@gmail.com](mailto:sundkennslafjolnis@gmail.com)  
(lágmarkspátttaka er 6 manns)

**Langar þig að  
læra rétta  
öndun í  
skriðsundi?**

