

## *Æfingatafla UMF Súlunnar, veturinn 2010-11*

	Kl.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Íþróttahúsið	<b>11:00</b>	Þreksalur opinn frá 11:10 til 14:00		Þreksalur opinn frá 11:10 til 14:00	
	<b>16:00</b>	Þreksalur opinn frá 16:00 til 19:00 <b>Leikir 5b og yngri (AKJ)</b>	Þreksalur opinn frá 16:00 til 19:00 <b>Badminton 1-10. b (JGH)</b>	Þreksalur opinn frá 16:00 til 19:00 <b>Leikir 5b og yngri (AKJ)</b>	<b>Handbolti (JGH/GS)</b>
	<b>17:00</b>	Þrekhringur 7. bekkur og eldri til 18:30 <b>(JGH)</b>	Blak / Kýló 1-10 bekkur <b>(AKJ)</b>	<b>Handbolti (JGH/GS)</b>	<b>Körfubolti (AKJ)</b>
	<b>18:00</b>			<b>Fótbolti fyrir 5-10 bekk (AKJ)</b>	<b>Fótbolti fyrir 5-10 bekk (AKJ)</b>
Vili	<b>16:30</b>	<b>Knattsp. 6. fl ka og kv JAH og ISM</b>	<b>Knattsp. 5. fl ka og kv HMÁ og VJ</b>		<b>Knattsp. 4. fl kv HMÁ</b>
	<b>17:45</b>				
In	<b>17:45</b>	<b>Knattsp. 4. fl ka IG</b>	<b>Knattsp. 3. fl ka VMJ</b>		<b>Knattsp. 3. fl kv PG</b>
	<b>19:00</b>				

Sími í íþróttahúsi: 475 9046, sími í Reyðarfjarðarhöll: 474 1331

Sömu reglur gilda eins og áður um fyrirkomulag þreksalar.

Umsjónarmenn og þjálfarar Súlunnar: Jóhanna Guðný Halldórsdóttir (JGH) 868 3806, Guðný Sigurjónsdóttir (GS) 857 5550

Agnes Klara Jónsdóttir (AKJ) 849 4949

Þjálfarar Fjarðabyggðar/Leiknis:

Yfirþjálfari allra flokka - þjálfar einnig 5 fl. Kk og 4 fl. kv: Helgi "Moli" Ásgeirsson (HMÁ), S: 895 2866, netfang helgimoli@simnet.is

6.fl kk: Jóhann Atli Hafliðason (JAH) 844 64 85, johannatli@hotmail.com ; 6.fl kv Inga Sæbjörg Magnúsdóttir (ISM) ingzz@hotmail.com

5.fl kv. Viðar Jónsson(VJ) 845 3748, viddij@simnet.is ; 4.fl kk. Ingimar Guðmundsson(IG), 867 2234, ingimar9@simnet.is

3.fl kk Vilberg Marínó Jónasson (VMJ) 867 2234, villi@skolar.fjardabyggd.is ; 3.fl kv Páll Guðlaugsson (PG) pall.gudlaugsson@hotmail.co.uk