

**Námskeið 1**  
10.júní-14.júní

<b>Tími</b>	<b>Mánudagur</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>Föstudagur</b>
<b>9-12</b>	<b>Annar í Hvítasunnu</b>	Nafna- og samhristingsleikir	Sundferð í Lágafellslaug	Hjólatúr	Sundferð í Varmárlaug
<b>12-13</b>		<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>
<b>13-16</b>		Gönguferð	Leikir á stekkjjarflöt	Fjöruferð	Selið, grill og leikir
<b>Annað</b>		<i>Koma klædd eftir veðri</i>	<i>Sund í Lágafellslaug. Koma með sundföt</i>	<i>Koma með hjól og hjálm, stígvél og aukaföt til öryggis.</i>	<i>Sund í Varmárlaug Koma með sundföt</i>

## Námskeið 2

17-21.júní

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9-12	<b>Þjóhátíðardagur</b>	Nafna- og samhristingsleikir	Bæjarferð	Leikir í ævintýragarðinum í ullarnesbrekkum	Sundferð í Lágafellslaug
12-13		<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>
13-16		Gönguferð	Heimkoma úr bæjarferð	Fjöruferð	Selið, grill og leikir
<b>Annað</b>		<i>Koma klædd eftir veðri</i>	<i>Koma klædd eftir veðri og með bakpoka fyrir nesti</i>	<i>Koma með stígvél og aukaföt til öryggis.</i>	<i>Sund í Lágafellslaug Koma með sundföt</i>

### Námskeið 3

24-28.júní

<b>Tími</b>	<b>Mánudagur</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>Föstudagur</b>
<b>9-12</b>	Samhringingur & Leikir Nafnaleikir Eltingaleikir O.fl.	Hjólatúr	Ferð í fjölskyldu-og húsdýragarðinn	Leikir í íþróttahúsinu að varmá	Sundferð
<b>12-13</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>
<b>13-16</b>	Gönguferð	Leikir á stekkjjarflöt	Heimkoma úr fjölskyldu-og húsdýragarðinum	Fjöruferð	Selið, grill og leikir
<b>Annað</b>	<i>Koma klædd eftir veðri</i>	<i>Koma með hjól og hjál</i>	<i>Koma klædd eftir veðri. Bakpoka fyrir nesti</i>	<i>Klædd eftir veðri, stígvél og aukaföt til öryggis</i>	<i>Sund í Varmárlaug, koma með sundföt</i>

## Námskeið 4

1-5.júlí

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9-12	Samhristingur & Leikir Nafnaleikir Eltingaleikir O.fl.	Sundferð	Hjólatúr	Bæjarferð	Sundferð
12-13	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>
13-16	Gönguferð	Leikir og fjör í ævintýragarðinum í ullarnesbrekkum	Fjöruferð	Heimkoma úr bæjarferð	Selið, grill og leikir
<b>Annað</b>	<i>Klædd eftir veðri</i>	<i>Sund í Varmárlaug. Koma með sundföt</i>	<i>Koma með hjól og hjál. Aukaföt til öryggis</i>	<i>Klædd eftir veðri og með bakpoka fyrir nesti</i>	<i>Sund í lágafellslaug. Koma með sundföt</i>

**Námskeið 5**

8-12.júlí

<b>Tími</b>	<b>Mánudagur</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>Föstudagur</b>
<b>9-12</b>	Samhringingur & Leikir Nafnaleikir Eltingaleikir O.fl.	Leikir og fjör á Stekkjjarflöt	Leikir og fjör í ævintýragarðinum í ullarnesbrekkum	Hlaupa-og boltaleikir í íþróttahúsinu að varmá	Sundferð
<b>12-13</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>
<b>13-16</b>	Gönguferð	Hjólatúr	Sundferð	Fjöruferð	Selið Grill og leikir
<b>Annað</b>		<i>Koma með hjól og hjálms. Klædd eftir veðri</i>	<i>Sund í varmá. Koma með sundföt</i>	<i>Koma með stígvél og aukaföt til öryggis</i>	<i>Sund í Lágafellslaug Koma með sundföt</i>

## Námskeið 6

15-19.júlí

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9-12	Samhristingur & Leikir Nafnaleikir Eltिंगaleikir O.fl.	Leikir og fjör í Íþróttahúsinu að Varmá	Bæjarferð	Hjólátúr	Sundferð
12-13	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>
13-16	Gönguferð	Fjöruferð	Bæjarferð og heimkoma	Leikir og fjör á Stekkjarflöt	Selið. Grill/bakstur og leikir
Annað	<i>Klædd eftir veðri</i>	<i>Koma klædd eftir veðri. Stígvél og aukaföt til öryggis</i>	<i>Koma klædd eftir veðri og með bakpoka fyrir nesti</i>	<i>Koma með hjól og hjálms.</i>	<i>Sund í Lágafellslaug. Koma með sundföt</i>

**Námskeið 7**

22-26.júlí

<b>Tími</b>	<b>Mánudagur</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>Föstudagur</b>
<b>9-12</b>	Samhristingur & Leikir Nafnaleikir Eltingaleikir O.fl.	Leikir og fjör í Íþróttahúsinu að Varmá	Ferð í Fjölskyldu-og húsdýragarðinn	Leikir og fjör á Stekkjjarflöt	sundferð
<b>12-13</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>
<b>13-16</b>	Gönguferð	Föndur og fleira í selinu	Heimkoma úr Fjölskyldu-og húsdýragarðinum	Hjólatúr	Selið. Grill og leikir
<b>Annað</b>	<i>Klædd eftir veðri</i>		<i>Koma klædd eftir veðri og með bakpoka fyrir nesti.</i>	<i>Koma með hjól og hjálms.</i>	<i>Sund í Lágafellslaug. Koma með sundföt</i>

**Námskeið 8**

12-16.ágúst

<b>Tími</b>	<b>Mánudagur</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>Föstudagur</b>
<b>9-12</b>	Samhristingur & Leikir Nafnaleikir Eltिंगaleikir O.fl.	Hjólatúr	Leikir og fjör í ævintýragarðinum í ullarnesbrekkum	Bæjarferð	Sundferð
<b>12-13</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>	<b>MATUR</b>
<b>13-16</b>	Gönguferð	Fjöruferð	Sundferð	Heimkoma úr bæjarferð	Selið. Grill og leikir
<b>Annað</b>	<i>Klædd eftir veðri</i>	<i>Koma með hjól og hjálms, stígvél og aukaföt til öryggis</i>	<i>Koma klædd eftir veðri. Sund í Varmárlaug, koma með sundföt</i>	<i>Klædd eftir veðri og með bakpoka fyrir nesti</i>	<i>Sund í Lágafellslaug. Koma með sundföt</i>