

ÞRÍÞRAUÐ HLAUÐA. SYNÐA. HJÓLA



Kynningarfundur verður haldinn í Egilshöll kl. 18 fimmtudaginn 29 ágúst 2019

Kynntur nýr hópur hjá Fjölni, Þríþrautar hópur, þar sem iðkendur geta valið að taka þátt í hlaupi, sundi og hjólreiðum. Æfingatímar verða settir upp og iðkendur geta valið sínar æfingar í samstarfi við þjálfara.

Í þessum hópi koma saman hlauparar, sundmenn og hjólreiðamenn á öllum getustigum en eiga það sameiginlegt að vilja fara út að hlaupa, synda og/eða hjóla í góðum félagsskap undir leiðsögn þjálfara.

Æfingatímar verða skv.

Hlaupahópur 16 ára og eldri

Mánudagar 17:30-19:00 Foldaskóli
Miðvikudagar 17:30-19:00 Foldaskóli
Fimmtudagar 17:15-19:00 Laugardalshöll
Laugardagar Breytilegur tími og staðsetning

Fullorðins frjalsar 25 ára og eldri (1994+)

Þriðjudagar 18:30-20:00 Laugardalshöll
Fimmtudagar 18:30-20:00 Laugardalshöll
Laugardagar 10:00-12:00 Laugardalshöll

Sundhópur

Mánudagar 19:00-20:00 Dalhús
Miðvikudagar 19:00-20:00 Dalhús