

| SALUR 1 | SALUR 2 | SALUR 1 | SALUR 2 | SALUR 1 | SALUR 2 | SALUR 1 | SALUR 2 | SALUR 1 | SALUR 2 |
|-----------------------------------|----------------------------|---|----------------------------|---|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---|---------|
| Mánudagur | | Þriðjudagur | | Miðvikudagur | | Fimmtudagur | | Föstudagur | |
| 13:00-14:00 Tími eldri borgara | | 15:10-16:10 MB. 3-6bekkur | | 16:10-17:30 Frjálsar | | 13:45-14:45 Íþróttaskóli 1&2.b | | 12:30-13:30 Íþróttaskóli 1&2.b | |
| 14:00-15:00 MB. 3-6bekkur | | 16:10-17:30 Fimleikar | 16:10-17:30 Fótbolti | 17:30-18:45 7-10.fl KK 7-10.fl KVK | | 14:50-15:50 Tími eldri borgara | | 13:30-14:40 MB. KK MB. KVK | |
| | | 17:30-19:00 7-10.fl KK | | 18:45-20:15 M.fl KK | | 15:10-16:10 MB. 3-6bekkur | | 14:40-16:00 7-10.fl KK 7-10.fl KVK | |
| 16:10-17:10 Frjálsar | 16:10-17:10 Fjölskítími | 19:00-20:30 Blak KVK | 19:00-20:30 7-10.fl Kvk | 20:15-21:15 Karlaspport | 20:30-22:00 Oldb.Karfa | 16:10-17:20 7-10.fl KK | | 16:00-17:30 Fjölskyldutími | |
| 17:10-18:30 Frjálsar | | <p align="center">Tækjasalur: Mán-fim: 16:00-21:30 Fös: 13:00-18:00 Opinn um helgar ef það eru mót í húsinu. Fylgist með á facebook :)</p> | | | | 17:20-18:30 7-10.fl KK | | 17:30-19:00 M.fl KK | |
| 18:30-20:00 M.fl KK | | | | | | 18:30-20:00 M.fl KK | 18:30-20:00 Blak KVK | | |
| 20:00-21:00 Námskeið | 20:00-21:00 Karlaspport | | | | | 20:00-21:30 Blak KK | 21:00-22:30 Oldb.Fótb | | |
| 21:00-22:00 Blak KK | | | | | | | | | |



| Þjálfarar | |
|-------------------------|--|
| Blak KVK | |
| Blak KK | |
| Frjálsar íþróttir | Guðbjörg Viðarsdóttir & Óskar Sigmundsson |
| Fótbolti | Heimir Gunnarsson & Máni Snær Benediktsson |
| Fimleikar | Sigríður Steinunn Einarsdóttir |
| Íþróttaskóli | Árni Þór Hilmarsson & Jónína Sif Harðardóttir |
| Körfubolti | Árni Þór Hilmarsson-Blake Walsman-Orrí Ellertsson-Eypór Orrí Árnason |
| Karlaspport | Margrét Guðmundsdóttir (Auglýst síðar) |
| Námskeið | Fjölbreytt námskeið (Auglýst síðar) |
| Old boys Karfa/Fótbolti | Enginn þjálfari, greitt fyrir tímamann í afgreiðslu. |
| Fjölskyldutími | Enginn þjálfari, greitt fyrir tímamann í afgreiðslu. |