



Nes

Íþróttafélag fatlaðra á Suðurnesjum



# Um félagið

- Um 40-70 iðkendur, misjafnt eftir árum.
- 8 þjálfarar
- 5 íþróttagreinar
- Flestir iðkendur búsettir í Reykjanesbæ

# Íþróttagreinar innan Nes

13 ára og yngri

- Sund
- Erum að reyna að byrja með knattspyrnu fyrir þennan hóp líka

13 ára og eldri

- Sund
- Boccia
- Lyftingar
- Frjálsar





## Íþróttafélagið Nes



### Æfingataflan

|                   | Mánudagur                  | Þriðjudagur                   | Miðvikudagur               | Fimmtudagur                | Föstudagur           | Laugardagur | Sunnudagur |
|-------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|------------|
| Boccia            |                            |                               | 17:15-20:00<br>Heiðarskóli |                            |                      |             |            |
| Frjálsar - eldri  | 18:15-19:15<br>Heiðarskóli | 20:30-21:0<br>Reykjaneshöllin |                            |                            |                      |             |            |
| Lyftingar - eldri | 19:00-21:00<br>Massi       |                               |                            |                            | 19:00-21:00<br>Massi |             |            |
| Garpasund         |                            | 18:15-19:15<br>Heiðarskóli    |                            |                            |                      |             |            |
| Sund - eldri      | 18:00-19:00<br>Akurskóli   |                               | 17:00-18:00<br>Akurskóli   | 16:15-17:15<br>Vatnaveröld |                      |             |            |
| Sund - yngri      | 17:00-18:00<br>Akurskóli   |                               | 16:15-17:00<br>Akurskóli   |                            |                      |             |            |

# Annað

- Farið er á mót í öllum íþróttagreinum þótt þetta ár hafi verið aðeins öðruvísi.
- Boccia er stærsta íþróttagreinin hjá okkur og þar er tekið þátt í 4-5 stórum mótum á hverju ári
- Hjá okkur eru iðkendur sem þurfa meiri stuðning en í öðrum félögum og því meiri kostnaður og skipulag sem þarfnast við hvert mót. Mikil vinna í kringum félagið í sjálfböðavinnu.
- Höfum farið á Malmö open í Svíþjóð annað hvert ár en því miður vegna aðstæða höfum við ekki komist í síðustu tvö skipti.
- Í Nes er öllum mætt á þeim stað sem þau eru og allir æfa á sínum fosendum.