

Æfingatafla frjálsíþróttadeildar ÍR – vor 2018

Hópar	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Þjálfari
1.-2. Bekku (ÍR-ungar) Breiðholtsskóli		17:10-18:00		16:40-17:30			Ívar Kristinn Jasonarson S. 8494162 ivarkrja@gmail.com
3. - 4. bekkur Breiðholtsskóli		16:20-17:10		15:40-16:30			Ívar Kristinn Jasonarson S. 8494162 ivarkrja@gmail.com
5. - 6. bekkur Breiðholtsskóli	Val Laugardalshöll 16:00 - 17:30	16:30 - 18:00	Val Laugardalshöll 16:00 - 17:30	16:00 - 17:30			Ívar Kristinn Jasonarson S. 8494162 ivarkrja@gmail.com Auður María Óskarsdóttir
1.-2. bekkur Laugardalur	16:15 - 17:05		16:15- 17:05				Björg Gunnarsdóttir S. 861-0350 bjg48@hi.is
3. - 4. bekkur Laugardalur	16:00 - 17:15		16:00 - 17:15				Óðinn Björn Þorsteinsson S.661-8933 odinnbjorn@gmail.com
5. - 6. bekkur Laugardalur	16:00 - 17:30		16:00 - 17:30	16:00 - 17:30			Róbert Már Þorvaldsson S. 696-7116 robbithorvalds@gmail.com
7. - 8. bekkur Laugardalur	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00			16:30 - 18:00		Jón Sævar Þórðarson 897-6084
Unglingahópur Laugardalur	17:00 - 19:00	16:30 - 18:30	17:00 - 19:00	16:30 - 18:30	16:30-18:00		Helgi Björnsson S.865-5194 helgibj90@hotmail.com
Mfl. U20	17:00 - 19:00	17:00 - 19:00	17:00 - 19:00	17:00 - 19:00	17:00 - 19:00		Brynjar Gunnarsson S.661-4762 brynjarg10@gmail.com

Æfingatafla frjálsíþróttadeildar ÍR – vor 2018

Æfingaflokkur	Aldur – staðsetning	Vorgjald	Umsjónaþjálfari
1. og 2. bekkur x2 í viku	ÍR unga – Breiðholtsskóli 1. og 2. bekkur	26.000 ISK	Ívar Kristinn Jasonarson
3. og 4. bekkur x2 í viku	Breiðholtsskóli	29.571 ISK	Ívar Kristinn Jasonarson
5. og 6. bekkur x3 í viku	Breiðholtsskóli	39.714 ISK	Ívar Kristinn Jasonarson
1. og 2. bekkur x2 í viku	Laugardalshöll	26.571 ISK	Björg Gunnarsdóttir
3. og 4. bekkur x2 í viku	Laugardalshöll	29.571 ISK	Óðinn Björn Þorsteinsson
5. og 6. bekkur x3 í viku	Laugardalshöll	39.714 ISK	Róbert Már Þorvaldsson
5. og 6. bekkur 1 – 2 í viku	Laugardalshöll	34.571 ISK	Róbert Már Þorvaldsson
7. og 8. bekkur x3 í viku	Laugardalshöll	40.429 ISK	Jón Sævar Þórðarson
7. og 8. bekkur 1 – 2 í viku	Laugardalshöll	34.571 ISK	Jón Sævar Þórðarson
9. og 10. bekkur X5 í viku	Laugardalshöll	46.173 ISK	Helgi Björnsson
9. og 10. bekkur 3-4 í viku	Laugardalshöll	43.429 ISK	Helgi Björnsson
9. og 10. bekkur 1-2 í viku	Laugardalshöll	38.000 ISK	Helgi Björnsson
Framh.sk. x5 í viku	Mfl. U20 – Laugardalshöll	49.286 ISK	Brynjar Gunnarsson
Framh.sk. 3 – 4 í viku	Mfl. U20 – Laugardalshöll	46.286 ISK	Brynjar Gunnarsson
Framh.sk. 1 – 2 í viku	Mfl. U20 – Laugardalshöll	40.429 ISK	Brynjar Gunnarsson

Æfingatafla frjálsíþróttadeildar ÍR – vor 2018

Skráning iðkenda fer fram í Nóra, skráningarkerfi ÍR <https://ir.felog>

Íþróttafélag Reykjavíkur. Skógarseli 12. 109 Reykjavík. Sími: 587-7080. ir@ir.is