

Æfingatafla Júðódeildar ÍR

Vor 2018

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Þjálfarar
7-10 ára bæði kyn	ÍR heimili kj. Kl.16:15-17:00		ÍR heimili kj. Kl.16:15-17:00			Gíslí Fannar Vilborgarson 663-3895 gislippon@gmail.com
11-14 ára bæði kyn	ÍR heimili kj. Kl.17:00-18:00		ÍR heimili kj. Kl.17:00-18:00		ÍR heimili kj. Kl.16:30-17:30	Gíslí Fannar Vilborgarson 663-3895 gislippon@gmail.com
Júðó 15 ára og eldri bæði kyn	ÍR heimili kj. Kl.18:30-20:00		ÍR heimili kj. Kl.18:30-20:00		ÍR heimili kj. Kl.18:30-20:00	Ásgeir Erlendur Ásgeirsson 848-5829 asgeirerlendur@internet.is

Júdí	Vor 2018
7-10 ára bæði kyn	18.000.-
11-14 ára bæði kyn	20.000.-
15 ára og eldri bæði kyn	20.000.-

Skráning iðkenda fer fram í Nóra, skráningarkerfi ÍR <https://ir.felog.is>
eða í gegnum heimasíðuna www.ir.is