

Æfingatafla Taekwondodeildar ÍR vorönn 2017

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
Börn byrjendur 6-12 ára (2011-2005)		ÍR heimili kj. Kl.17:15-18:00		ÍR heimili kj. Kl.17:15-18:00	ÍR heimili kj. Kl.17:30-18:30			Arnar Bragason arnarkd@gmail.com ***
Börn framhald* 6-12 ára (2011-2005)		ÍR heimili kj. Kl.18:00-19:00		ÍR heimili kj. Kl.18:00-19:00	ÍR heimili kj. Kl.18:30-20:00			Arnar Bragason arnarkd@gmail.com ***
13 ára og eldri byrjendur / framhald (04+)		ÍR heimili kj. Kl.19:00-20:30		ÍR heimili kj. Kl.19:00-20:30				Arnar Bragason arnarkd@gmail.com ***

* Framhald er fyrir börn með gult belti eða hærra

*** Einnig má hafa samband við
Jóhann V Gíslason (formann)
Gsm 8660282
joigisla@gmail.com

TaeKwonDo	Vorönn 2017
Börn byrjendur	20.000
Börn framhald	20.000
13 ára og eldri	20.000

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

