

**Æfingatafla ÍR Fimleika og ÍR Parkour  
Haust 2019**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari & þjálfarar
<b>Grunnhópur (2012-2014)</b>		Breiðholtsskóli Kl. 17:30-18:30				Breiðholtsskóli Kl. 11:15-12:10	Dansæfing 4 x mánuði Breiðholtsskóli Kl. 14:30-15:30	<b>Nafn:</b> Fríða Rún Þórðardóttir <b>Sími:</b> 898-8798 <b>Netfang:</b> <a href="mailto:frida@heilsutorg.is">frida@heilsutorg.is</a> Þjálfarar: Þriðjudagar og laugardagar: Elíana, Róbert, Viktoría. Sunnudagar: Viktoría
<b>Framhaldshópur (2013 og eldri sjá viðmið hér fyrir neðan)</b>		Breiðholtsskóli Kl. 17:30-19:00				Breiðholtsskóli Kl. 12:15-13:45  ATH: Æfingar í Fylki tvisvar í mánuði	Dansæfing 4 x mánuði Breiðholtsskóli Kl. 13:30-14:30	<b>Nafn:</b> Fríða Rún Þórðardóttir <b>Sími:</b> 898-8798 <b>Netfang:</b> <a href="mailto:frida@heilsutorg.is">frida@heilsutorg.is</a> Þriðjudagar: Elíana, Róbert, Viktoría. Laugardagar: Elíana, Hulda, Róbert, Viktoría. Sunnudagar: Viktoría
<b>Parkour (2007-2012)</b>							Breiðholtsskóli Kl. 14:30-15:30	<u>Bjarki Rafn Andrésson</u> <b>Sími:</b> 611-5689 <b>Netfang:</b> <a href="mailto:bbjarkira@gmail.com">bbjarkira@gmail.com</a>

\*Grunnhópur: Bæði kyn æfa saman. 5-6 ára og 7 ára byrjendur (2012, 2013, 2014)

\*Framhaldshópur: Bæði kyn æfa saman. 6 ára og eldri (2013 og eldri). Þurfa að geta gert kollhnís, handahlaup, handstöðu og handstöðukollhnís.

\*Parkour: Bæði kyn æfa saman frá 7 ára (2012) aldri, takmarkaður fjöldi í hóp.

ATH: Ef að fjöldinn og aldursdreifingin verður með þeim hætti að hægt verður að mynda tvo hópa bætist við tími kl. 15:30-16:30 á sunnudögum.