

Æfingatafla Knattspyrnudeildar ÍR - Vor 2018

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugard.	Sunnud.	Þjálfarar
8.fl.barna 12 og yngri				Austurberg 16:15-17:00			Seljaskóli 10:00-11:00	Jóhann Ingi Jóhannsson johanningi@kopavogur.is 698-9681
7.fl.ka. 10-11 ÍR ungar		Austurberg 15:00-16:00 yngri 16:00-17:00 eldri	Gervigras 15:15-16:15 yngri 16:15-17:15 eldri		Gervigras 15:15-16:15 allir			Stefán Þór Jónsson 659-9660 stebbatov@gmail.com
7.fl.kv. 10-11 ÍR ungar		Gervigras 15:15-16:15		Austurberg 15:00-16:00	Gervigras 15:15 – 16:15			Ingibjörg Fjóra Ágústsdóttir ingibjorgfalck@gmail.com 857-4232
6.fl.ka. 08-09	Gervigras 15:15– 16:15 allir		Gervigras 15:15-16:15 yngri 16:15-17:15 eldri	Gervigras 15:15–16:15 yngri 16.15-17.15 eldri				Kristján Gylfi Guðmundsson 899-5673 kristjangylfi@gmail.com
6.fl.kv. 08-09	Gervigras 14:30– 15:30	Gervigras 14:30– 15:30		Gervigras 14:30– 15:30				Róbert Jóhannsson 868-9603 ruberamo@gmail.com
5.fl.ka. 06-07		Gervigras 16:30-17:30 yngri 17:30–18:30 eldri	Gervigras 17:15-18:15 allir		Seljaskóli 07:00-07:50 Frjáls æfing	Gervigras 11:30-12:30 (2) 12:30-13:30 (1)		Magnús Þór Jónsson 664-8336 maggimark14@gmail.com
5.fl.kv. 06-07	Gervigras 15:30-16:30	Gervigras 15:30-16:30		Gervigras 15:30-16:30	Gervigras 14:30-15:30			Róbert Jóhannsson 868-9603 ruberamo@gmail.com
4.fl.ka. 04-05	Gervigras 16:30– 18:00		Gervigras 18:15-19:45		Gervigras 16:30-18:00	Gervigras 13:30-15:00		Kristján Gylfi Guðmundsson 899-5673 kristjangylfi@gmail.com
4.fl.kv. 04-05		Gervigras 16:00-17:00		Gervigras 16:00-17:00	Fellaskóli inni 16:00-17:00		Gervigras 15:00-16:30	Sigurður Þ. Sigurþórsson 892-2267 sigths65@gmail.com Örn Þór Karlsson S:862-2921
3.fl.kv. 02-03		Gervigras Kl. 17:00-18:30	Styrktaræfingar ÍR heimili 17:45-19:00	Leiknisvöllur 17:45-19:15	Gervigras 16:30-18:00			Sigurður Þ. Sigurþórsson 892-2267 Engilbert Ó.H. Friðfinnsson
3.fl.ka. 02-03	Gervigras 18:00-19:30	Gervigras 19:15-20:00 styrkur 20:00-21:15		Gervigras 18:30-20:15	Gervigras 17:30-18:30	Gervigras 15:00-16:30		Jóhannes Guðlaugsson 6955040 johannes.gudlaugsson@reykjavik.is
2.fl.ka. 99-01	Gervigras 20:00-21:30	Gervigras 20:00-21:30	Gervigras 20:00-21:30	Gervigras 20:00-21:30		Gervigras 14:30-16:00		Jóhannes Guðlaugsson 6955040 johannes.gudlaugsson@reykjavik.is
M.fl.ka. 98 og eldri	Gervigras Kl. 18:00-19:30	Gervigras Kl. 18:30-20:00	Gervigras 18:15-19:45	Gervigras Kl. 18:30-20:00	Gervigras Kl. 18:30-20:00	Gervigras 10:00-11:30		Brynjar Þór Gestsson 696-6313
M.fl.kv. 98 og eldri	Gervigras Kl. 18:00-19:30	Gervigras Kl. 18:30-20:00	Gervigras 18:15-19:45	Gervigras Kl. 18:30-20:00		Gervigras Kl. 10:00-11:30		Guðmundur Guðjónss. 869-2469 gummiqudjons@simnet.is

8.flokkur 24.000.-

7.fl.ka. (ÍR-ungar) 26.000.- 03.01.2018 – 15.05.2018

7.fl.kv. (ÍR-ungar) 26.000.- 03.01.2018 – 15.05.2018

6.fl.ka. Vor/sumar 57.000.-

6.fl.kv. Vor/sumar 57.000.-

5.fl.ka. Vor/sumar 65.000.-

5.fl.kv. Vor/sumar 65.000.-

4.fl.ka. Vor/sumar 67.000.-

4.fl. kv. Vor/sumar 67.000.-

3.fl.ka. Vor/sumar 67.000.-

3.fl.kvk. Vor/sumar 67.000.-

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

