Frjálsíþróttadeild

Æfingatafla vor 2017

Æfingahópar	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
1.-2. bekkur (ÍR-ungar) (´10-´09) **Breiðholt**		Seljaskóli kl. 17:10 - 18:00		Seljaskóli kl. 16:10 - 17:00				Sara Björk Lárusdóttir 663-1670 sarabjork90@gmail.com
2. bekkur og yngri (´09 og síðar) **Laugardalur**	Laugardalshöll kl. 16:10 - 17:00		Laugardalshöll kl. 16:10 - 17:00					Soffía Felixdóttir 693-8150 María Felixdóttir 845-0849 frjalsarlaugardalur@gmail.com
3. - 4. bekkur (´08-´07) **Breiðholt**		Seljaskóli kl. 16:00 - 17:10		Seljaskóli kl. 16:00 - 17:00				Sara Björk Lárusdóttir 663-1670 sarabjork90@gmail.com
3. - 4. bekkur **(´08-´07)** **Laugardalur**	Laugardalshöll kl. 16:00 - 17:15		Laugardalshöll kl. 16:00 - 17:15					Óðinn Björn Þorsteinson, 661-8933 odinnbjornt@gmail.com
5. - 6. bekkur (´06-´05) **Breiðholt**	VAL Laugardalshöll kl. 16:00 - 17:30	Seljaskóli kl. 16:00 - 17:30		Seljaskóli kl. 15:00 - 16:30				Ívar Kristinn Jasonarson ivarkrja@gmail.com
5. - 6. bekkur **(´06-´05)** **Laugardalur**	Laugardalshöll kl. 16:00 - 17:30		Laugardalshöll kl. 16:00 - 17:30	Laugardalshöll kl. 16:30 - 18:00				Róbert Már Þorvaldsson 696-7116 robbithorvalds@gmail.com
7. - 8. bekkur **(´04-´03)** **Laugardalur**	Laugardalshöll kl. 16:20 - 18:00	Laugardalshöll kl. 16:20 - 18:00			Laugardalshöll kl. 16:20 - 18:00			Þorsteinn Helgi Guðmundsson 6638020 Thorgud@yahoo.com
Unglingahópur (´02-´01-´00) **Laugardalur**	Laugardalshöll kl. 17:00 - 19:00	Laugardalshöll kl. 17:00 - 19:00	Laugardalshöll kl. 17:00 - 19:00	Laugardalshöll kl. 17:00 - 19:00	Laugardalshöll kl. 17:00 - 19:00			Brynjar Gunnarsson 661-4762 brynjarg10@gmail.com

Frjálsar	Vor 2017
1. - 2. bekkur Laugardal	25.098 kr
3. - 4. bekkur Breiðholt 1-2 í viku	27.775 kr
3. - 4. bekkur Laugardal 1-2 í viku	27.775 kr
5. - 6. bekkur Laugardal 1-2 í viku	30.453 kr
5. - 6. bekkur Laugardal 3 x í viku	35.808 kr
5. - 6. bekkur Breiðholt 1-2 í viku	30.453 kr
5. - 6. bekkur Breiðholt 3 x í viku	35.808 kr
7. - 8. bekkur Laugardal 1-2 í viku	30.453 kr
7. - 8. bekkur Laugardal 3-4 í viku	35.808 kr
9. - 10. bekkur + 1 ár frh. Laugardal 1-2 vik	35.088 kr
9. - 10. bekkur + 1 ár frh. Laugardal 3-4 vik	41.163 kr
9. - 10. bekkur + 1 ár frh. Laugardal 5-6 vik	43.840 kr

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

Skráning iðkenda
Fyrir deildir og íþróttaskóla