

# Æfingatafla Júðódeildar ÍR haustið 2017

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Þjálfarar
<b>7-10 ára bæði kyn</b>	ÍR heimili kj. Kl.16:15-17:00		ÍR heimili kj. Kl.16:15-17:00			Gísli Fannar Vilborgarson 663-3895 <a href="mailto:gislippon@gmail.com">gislippon@gmail.com</a>
<b>11-14 ára bæði kyn</b>	ÍR heimili kj. Kl.17:00-18:00		ÍR heimili kj. Kl.17:00-18:00		ÍR heimili kj. Kl.16:30-17:30	Gísli Fannar Vilborgarson 663-3895 <a href="mailto:gislippon@gmail.com">gislippon@gmail.com</a>
<b>Júðó 15 ára og eldri bæði kyn</b>	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 <a href="mailto:asgeirerlendur@internet.is">asgeirerlendur@internet.is</a>

Júdí	Haust 2017
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](http://www.ir.is)