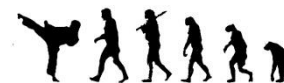



## BREYTT ÆFINGATAFLA 2018.




Breyttar æfingatafla er frá 23.apríl til 8. júní 2018 samkvæmt tímatöflu.

Æfingar eru í Undirheimum (kjallara), íþróttahúsinu Austurbergi. Æfingar afrekshóps eru á neðstu hæð í ÍR-heimilinu.

Hópar:	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
6-8 ára Byrjendur	Austurberg 15:00-15:50		Austurberg 15:00-15:50			
9-12 ára Byrjendur	Austurberg 15:50-16:40		Austurberg 15:50-16:40			
6-8 ára lengra Komnir		Austurberg 17:00-17:50		Austurberg 17:00-17:50	Austurberg 15:50-16:40	
A) 9-12 ára Lengra komnir	Austurberg 16:45-17:50		Austurberg 16:45-17:50		Austurberg 16:45-17:50	Austurberg 11:00-12:00
B) 9-12 ára Lengra komnir	Austurberg 17:50-18:50		Austurberg 17:50-18:50		Austurberg 17:50-18:50	Austurberg 12:00-13:00
Fullorðnir/unglingar Byrjendur og lengra komnir		Austurberg 18:00-19:15		Austurberg 18:00-19:15		Austurberg 09:45-11:00
Afrekshópur Fullorðnir/unglingar	ÍR- heimili 19:00-20:30		ÍR- heimili 19:00-20:30		Austurberg 19:00-21:00	ÍR- heimili 13:30-15:30

 Börn fædd 2009 og yngri mæta kl: 15:50-16:40 á föstudögum. Þjálfari: Brandís sími: 616-8490

 Börn fædd 2008 og eldri mæta kl: 17:50-18:50 á föstudögum. Þjálfari: Vicente Sími: 866-7568