

**Æfingatafla ÍR Fimleika og ÍR Parkour
Vor 2019**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari
Grunnhópur (2011-2014)		Breiðholtsskóli Kl. 18:00-19:00				Breiðholtsskóli Kl. 11:00-12:00	Dansæfing 1x í mánuði	Fríða Rún Þórðardóttir Sími: 898-8798 Netfang: frida@heilsutorg.is Þjálfarar: Þriðjudagur: Louisa, Robert, Viktor Laugardagur: Kolgríma, Viktor Sunnudagur: Kolgríma
Framhaldshópur (2013 og eldri)		Breiðholtsskóli Kl. 18:00-19:00				Breiðholtsskóli Kl. 12:15-13:45	Dansæfing 3x í mánuði	Fríða Rún Þórðardóttir Sími: 898-8798 Netfang: frida@heilsutorg.is Þriðjudagur: Louisa, Robert, Viktor Laugardagur: Kolgríma, Viktor Laugardagur Fylkir: Kolgríma, Viktor, Robert Sunnudagur: Kolgríma
Parkour (2009-2012)							Breiðholtsskóli Kl. 15:15-16:15	Bjarki Rafn Andrésson Sími: 611-5689 Netfang: bbjarkira@gmail.com

*Grunnhópur: Bæði kyn æfa saman. 5-6 ára og 7-8 ára byrjendur.

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

*Framhaldshópur í fimleikum æfir tvo laugardaga í mánuði í Fylkisheimilinu, hina tvo í Breiðholtsskóla.

*Parkour: Bæði kyn æfa saman. 7-12 ára, takmarkaður fjöldi í hóp.

Verðskrá Vor 2019

Grunnhópur	56.840 kr.
Framhaldshópur	65.380 kr.
Parkour	22.000 kr.