

**Æfingatafla Karatedeildar ÍR
Vor 2019 – 8. janúar til 31. maí**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari
6-8 ára Grunn- og framhaldshópur (2011-2013)		Austurberg Kl. 17:00-17:50		Austurberg Kl. 17:00-17:50	Austurberg Kl. 15:50-16:40			Vicante Carrasco 866-7768
9-12 ára Grunnhópur (2007-2010)		Austurberg Kl. 17:50-18:40		Austurberg Kl. 17:50-18:40		Austurberg Kl. 11:00-12:00		Vicante Carrasco 866-7768
9-12 ára Framhaldshópur Hópur A (2007-2010)	Austurberg Kl. 16:45-17:50		Austurberg Kl. 16:45-17:50		Austurberg Kl. 16:45-17:50	Austurberg Kl. 12:00-13:00		Vicante Carrasco 866-7768
9-12 ára Framhaldshópur Hópur B (2007-2010)	Austurberg Kl. 17:50-18:50		Austurberg Kl. 17:50-18:50		Austurberg Kl. 17:50-18:50	Austurberg Kl. 11:00-12:00		Vicante Carrasco, 866-7768 Mile Strbac
Afrekshópur Unglingar/fullorðnir	ÍR heimili Kl. 19:00-20:30		ÍR heimili Kl. 19:00-20:30		Austurberg Kl. 19:00-21:00	ÍR heimili Kl. 13:30-15:30		Vicante Carrasco, 866-7768 Mile Strbac
Grunnhópur Unglingar/fullorðnir		Austurberg Kl. 18:40-20:00		Austurberg Kl. 18:40-20:00		Austurberg Kl. 10:00-11:00		Vicante Carrasco 866-7768

- Æfingar í Austurbergi eru í Undirheimum (kjallari).
- Æfingar í ÍR heimili eru í kjallara.

Verðskrá – Karate Vor 2019

6-9 ára, Grunn- og framhaldshópur 30.000 kr.

9 - 13 ára, Grunn- og Framhaldshópur 30.000 kr.

Unglingar 30.000 kr.