

Æfingatafla Karatedeildar ÍR Haust 2019

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari
6-8 ára Grunnhópur	Austurberg 14:50-15:40		Austurberg 14:50-15:40		Austurberg 14:50-15:40			Vicante Carrasco 866-7568
6-8 ára Framhaldshópur		Austurberg 16:45-17:40		Austurberg 16:45-17:40	Austurberg 15:45-16:40			Vicante Carrasco 866-7568
7-12 ára Lengra komnir		Austurberg 15:45-16:40 Kumite		Austurberg 15:45-16:40 Kumite				Vicante Carrasco 866-7568
9-12 ára Byrjendur		Austurberg 14:50-15:40		Austurberg 14:50-15:40	Austurberg 14:50-15:40			Vicante Carrasco 866-7568
9-13 ára A-hópur	Austurberg 16:45-18:00 Kata		Austurberg 16:45-18:00 Kata		Austurberg 16:45-18:00 Kata	Austurberg 12:00-13:00		Vicante Carrasco 866-7568
9-13 ára B-hópur	Austurberg 15:45-16:40 Kata		Austurberg 15:45-16:40 Kata		Austurberg 15:45-16:40 Kata	Austurberg 11:00-12:00		Vicante Carrasco 866-7568
Fullorðnir og unglingar Byrjendur og lengra komnir	ÍR-heimili 19:00-20:30 Kumite		ÍR-heimili 19:00-20:30 Kumite		Austurberg 18:00-19:00 Kumite	ÍR-heimili 13:30-15:30 Kumite		Vicante Carrasco 866-7568
Fullorðnir og unglingar Lengra komnir		Austurberg 17:45-19:10 Kata		Austurberg 17:45-19:10 Kata	Austurberg 19:00-20:15 Kata	Austurberg 09:45-11:00 Kata		Vicante Carrasco 866-7568

- Æfingar í Austurbergi eru í Undirheimum.
- Æfingar í ÍR heimili eru í Íþróttasal.

Verðskrá – Karate Haust 2019

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

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

Unglingar 30.000 kr.