

# Æfingatafla Taekwondodeildar ÍR haust 2018

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
<b>Börn byrjendur 6-12 ára (2012-2006)</b>		ÍR heimili kj. Kl.17:15-18:00		ÍR heimili kj. Kl.17:15-18:00	ÍR heimili kj. Kl.17:30-18:15			Arnar Bragason <a href="mailto:arnarkd@gmail.com">arnarkd@gmail.com</a> ***
<b>Börn framhald* 6-12 ára (2012-2006)</b>		ÍR heimili kj. Kl.18:00-19:00		ÍR heimili kj. Kl.18:00-19:00	ÍR heimili kj. Kl.18:15-19:15			Arnar Bragason <a href="mailto:arnarkd@gmail.com">arnarkd@gmail.com</a> ***
<b>13 ára og eldri byrjendur / framhald (05+)</b>		ÍR heimili kj. Kl.19:00-20:30		ÍR heimili kj. Kl.19:00-20:30	ÍR heimili kj. Kl.19:15-20:45			Arnar Bragason <a href="mailto:arnarkd@gmail.com">arnarkd@gmail.com</a> ***

\* Framhald er fyrir börn með gult belti eða hærra

\*\*\* Einnig má hafa samband við  
Jóhann V Gíslason (formann)  
Gsm 8660282  
[joigisla@gmail.com](mailto:joigisla@gmail.com)

TaeKwonDo	Haust 2018
Börn byrjendur	23.000
Börn framhald	23.000
13 ára og eldri	23.000

Skráning iðkenda fer fram í Nóra, skráningarkerfi ÍR <https://ir.felog.is>  
eða í gegnum heimasíðuna [www.ir.is](http://www.ir.is)

