

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

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

\*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**

<b>Grunnhópur</b>	56.840 kr.
<b>Framhaldshópur</b>	65.380 kr.
<b>Parkour</b>	22.000 kr.