

**Æfingatafla ÍR Fimleika og ÍR Parkour
Vorönn 2021**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari & þjálfarar
Frístundahópur (1.&2.bekkur)			Breiðholtsskóli Kl. 17:10-18:10				Breiðholtsskóli Kl. 12:00-13:00	Umsjónarþjálfari: <u>Fríða Rún Þórðardóttir</u> Sími: 898-8798 Netfang: frida@heilsutorg.is Þjálfarar: Alberto Marcano Elíana Sigurjónsdóttir Róbert Bentia Viktoría Helgadóttir
Grunnhópur (2013-2015)			Breiðholtsskóli Kl. 17:10-18:10			Breiðholtsskóli Kl. 11:00-11:55	Breiðholtsskóli Kl. 12:00-13:00	Umsjónarþjálfari: <u>Fríða Rún Þórðardóttir</u> Þjálfarar: Alfredo Guevara Alberto Marcano Elíana Sigurjónsdóttir Róbert Bentia Viktoría Helgadóttir
Framhaldshópur (2012 og fyrr sjá viðmið hér að neðan)			Breiðholtsskóli Kl. 17:30-19:00			Fylkishöllin Norðlingaholti við Norðlingabraut Kl. 12:15-13:45	Breiðholtsskóli Kl. 12:00-13:00	Umsjónarþjálfari: <u>Fríða Rún Þórðardóttir</u> Þjálfarar: Alfredo Guevara Alberto Marcano Elíana Sigurjónsdóttir Róbert Bentia Viktoría Helgadóttir
Keppnishópur (2012 og fyrr)			Breiðholtsskóli Kl. 17:30-19:00			Fylkishöllin Norðlingaholti Kl. 12:15-13:45	Dansæfing og þrek Breiðholtsskóli Kl. 12:00-13:30	Umsjónarþjálfari: <u>Fríða Rún Þórðardóttir</u> Þjálfarar: Alfredo Guevara Elíana Sigurjónsdóttir Róbert Bentia Sóley Birta Hjartardóttir Viktoría Helgadóttir
Parkour (2007-2013)							Breiðholtsskóli Kl. 13:00-14:30	Umsjónarþjálfari: <u>Fríða Rún Þórðardóttir</u> Þjálfarar: Alfredo Guevara Alberto Marcano

Nánari upplýsingar

- *Frístundahópur: Bæði kyn æfa saman. 1. og 2. bekkur. 2 æfingar í viku.
- *Grunnhópur: Bæði kyn æfa saman. 5-6 ára og 7 ára byrjendur (fædd: 2013, 2014, 2015)
- *Framhaldshópur: Bæði kyn æfa saman. 6 ára og eldri (fædd 2014 og fyrr). Þurfa að geta gert kollhnís, handahlaup, handstöðu og handstöðukollhnís.
- *Keppnishópur: Bæði kyn æfa saman. 8 ára og eldri (fædd 2012 og fyrr). Valið verður í keppnishópinn í janúar.
- *Parkour: Bæði kyn æfa saman 7-12 ára (fædd: 2007-2015).

Dagsetningar, vikufjöldi, tímafjöldi á viku, verð:

- Grunnhópur: 06.01-06.06, 21 vikur*, 3 klst/viku, 70.000 kr
- Framhaldshópur: 06.01-06.06, 21 vikur*, 4 klst/viku, 75.000 kr
- Keppnishópur: 06.01-06.06, 21 vikur*, 4,5 klst/viku, 77.000 kr
- Parkour: 06.01-06.06, 21 vikur*, 1,5 klst/viku, 35.000 kr

*æfingar falla niður 3. og 4. Apríl vegna páskafría