

**Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR**  
**Haust 2022 - Laugardalur/Laugardalshöll**  
**Æfingar hefjast 1.sept**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónar þjálfari
<b>1-4. bekkur</b> Laugardalshöll (2013, 2016)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15				Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 <a href="mailto:odinn@ir.is">odinn@ir.is</a>
<b>5-6. bekkur</b> Laugardalshöll (2011, 2012)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30				Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 <a href="mailto:odinn@ir.is">odinn@ir.is</a>
<b>7-8. bekkur</b> Laugardalshöll (2009, 2010)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30			Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 <a href="mailto:odinn@ir.is">odinn@ir.is</a>
<b>Unglingaflokkur</b> Laugardalshöll (2006- 2008)	LaugardalshöllKl. 16:45-18:30	Laugardalshöll Kl. 16:45-18:30	Laugardalshöll Kl. 16:45-18:30	Laugardalshöll Kl. 16:45-18:30	Laugardalshöll Kl. 16:45-18:30			Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 <a href="mailto:odinn@ir.is">odinn@ir.is</a>
<b>Meistarafli.U20</b> Laugardalshöll (2002-2005)	Laugardalshöll Kl. 17:30-19:30	Laugardalshöll Kl. 17:30-19:30	Laugardalshöll Kl. 17:30-19:30	Laugardalshöll Kl. 17:30-19:30	Laugardalshöll Kl. 17:30-19:30			Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 <a href="mailto:odinn@ir.is">odinn@ir.is</a>
<b>Meistaraflokkur</b> Laugardalshöll	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 10:30-12:30	Laugardalshöll Kl. 10:30-12:00	Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 <a href="mailto:odinn@ir.is">odinn@ir.is</a>

**ATH:**

**eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum**

**Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar: Óðinn Björn Þorsteinsson**

**Sími: 661-8933 Email: [odinn@ir.is](mailto:odinn@ir.is)**

**Æfingatöflur**

## Verðskrá Haust 2022

3.- 4. bekkur Laugardal 1-2x í viku	42.875,-
3.-4. bekkur Laugardal 3x í viku	44.250,-
5.-6. bekkur Laugardal 1-2x í viku	46.250,-
5.- 6. bekkur Laugardal 3x í viku	48.750,-
7.-8. bekkur Laugardal 1-2x í viku	46.750,-
7.-8. bekkur Laugardal 3-4x í viku	53.375,-
7.-8. bekkur Laugardal 5x í viku	56.750,-
Unglingaflokkur Laugardal 1-2x í viku	47.750,-
Unglingaflokkur Laugardal 3-4x í viku	54.375,-
Unglingaflokkur Laugardal 5x í viku	57.750,-
Meistaraflokkur U20 / 1-2x í viku, Laugardal	53.375,-
Meistaraflokkur U20 / 3-4x í viku, Laugardal	56.750,-
Meistaraflokkur U20 / 5x í viku, Laugardal	59.250,-

Meistaraflokkur árgj. / 1-2x í viku, Laugardal	01.10.2022- 31.08.2023
	<u>121.500,-</u>
Meistaraflokkur árgj. / 3-4x í viku, Laugardal	01.10.2022- 31.08.2023
	<u>131.500,-</u>
Meistaraflokkur árgj. / 5x í viku, Laugardal	01.10.2022- 31.08.2023
	<u>141.500,-</u>