

Æfingatafla ÍR-ungar

Haust 2022

Sex íþróttagreinar, eitt æfingagjald fyrir krakka í 1. og 2. bekk

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari
Taekwondo ÍR-ungar		ÍR heimilið kjallari Kl. 15:35-16:25		ÍR heimilið kjallari Kl. 15:35-16:25				Arnar Bragason arnartkd@gmail.com
Frjálsíþróttir ÍR-ungar (1. og 2. bekkur)	Fjölnotahús Kl. 15:30-16:20		Fjölnotahús Kl. 15:30-16:20					Andri Már Hannesson 695-7160
Karfa Míkróbolti barna (1. og 2. bekkur)		15:30-16:15 Skógarsel		14:30-15:15 Skógarsel				Jón Valgeir Tryggvason jonvalgeir9632@gmail.com
Handbolti 8. fl. Drengir (1. og 2. bekkur)		14:30-15:15 Skógarsel		15:15-16:00 Skógarsel				Davíð Georgsson
Handbolti 8. fl. Stúlkur (1. og 2. bekkur)	16:45-17:30 Skógarsel		16:45-17:30 Skógarsel					Tinna Baldursdóttir/Karen Tinna Demian tinnabaldurs@gmail.com
Keila ÍR-ungar (1. og 2. bekkur)	Æfingar keilu verða auglýstar síðar							
Knattspyrna 7. fl. Drengir (1. og 2. bekkur)	Knatthús 15:30-16:30		Gervigras 15:30-16:30		Knatthús 15:30-16:30			Arnar Steinn Einarsson 821-9941 arnarsteinn@ir.is
Knattspyrna 7. fl. Stúlkur (1. og 2. bekkur)		Knatthús 14:30-15:30			Knatthús 14:30-15:30	Gervigras 12:00-13:00		Gunnar Olgeir Harðarson 824-6739 gunnarol2010@gmail.com
Karate 6-8 ára byrjendur	ÍR-Heimili 16:10-17:00		ÍR-Heimili 16:10-17:00		ÍR-Heimili 16:10-17:00			Aron Anh Ky Huynh 783-8898
Skíði ÍR-ungar (1. og 2. bekkur)	Upplýsingar um æfingatöflu skíðadeildar eru væntanlegar í lok september							
Fimleikar Grunnhópur			Breiðholtsskóli Kl. 17:00-18:00			Breiðholtsskóli Kl. 11:00-11:55		Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Sigríður Magnúsdóttir Róbert Bentia