

**Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR
Vorönn 2023 - Breiðholt/Skógarsel
Æfingar hefjast 4. Janúar**

| Flokkur/Aldur | Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur | Laugardagur | Sunnudagur | Umsjónarþjálfari |
|---|------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|-------------|------------|--|
| 1-2 bekkur ÍR-ungar Fjölnotahús (2015, 2016) | Fjölnotahús Kl. 15:30- 16:20 | | Fjölnotahús Kl. 15:30-16:20 | | | | | Andri Már Hannesson |
| 3-4. bekkur Fjölnotahús (2013, 2014) | Fjölnotahús Kl. 16:20- 17:30 | | Fjölnotahús Kl. 16:20-17:30 | | | | | Andri Már Hannesson |
| 5-6. bekkur Fjölnotahús (2011, 2012) | | Fjölnotahús 15:30-17:00 | | Fjölnotahús 15:30-17:00 | Fjölnotahús 15:30- 17:00 | | | |
| 7-8. bekkur Fjölnotahús (2009, 2010) | | Fjölnotahús 15:30-17:00 | | Fjölnotahús 15:30-17:00 | Fjölnotahús 15:30- 17:00 | | | |
| Hlaupahópur unglunga | | | | Fjölnotahús/ÍR völlur 17:00-18:30 | | | | Gunnar Páll Jóakimsson 7784286 gpj@ismennt.is |
| Unglingaflokkur Laugardalshöll (2006- 2008) | | | | Laugardalur | | | | Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinn@ir.is |
| Meistarafli. U20 Laugardalshöll (2002-2005) | | | | Laugardalur | | | | Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinn@ir.is |
| Meistaraflokkur Laugardalshöll | | | | Laugardalur | | | | Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinn@ir.is |

ATH: Æfingatöflur eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum

Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar: Óðinn Björn Þorsteinsson

Sími: 661-8933 Email: odinn@ir.is

Verðskrá Haust 2022

| | |
|------------------------------------|----------|
| 1.-2. bekkur Breiðholt | ÍR-ungar |
| 3.-4. bekkur Breiðholt 1-2x í viku | 40.875,- |
| 3.-4. bekkur Breiðholt 3x í viku | 44.250,- |
| 5.-6. bekkur Breiðholt 1-2x í viku | 44.250,- |
| 5.-6. bekkur Breiðholt 3x í viku | 48.750,- |
| Hlaupahópur unglinga 1x í viku | 10.500,- |
| (Byrjar 2. sept til 14. Okt) | |
| 7.-8. bekkur Breiðholt 1-2x í viku | 46.750,- |
| 7.-8. bekkur Breiðholt 2-3x í viku | 48.375,- |