

**Æfingatöfla Frjálsíþróttadeildar ÍR**  
**Haust 2023 - Breiðholt/Skógarsel/Breiðholtsskóli**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari
Íþróttaskóli Frjálsíþróttadeildar ÍR (2021, 2020, 2019)						Breiðholtsskóli Kl. 09:15-10:15		Upplýsingar veitir Soffía Felixdóttir felixdottir@gmail.com
1-2 bekkur ÍR-ungar Fjölnotahús (2016, 2017)	Fjölnotahús Kl. 15:30-16:20		Fjölnotahús Kl. 15:30-16:20					Andri Már Hannesson andrimar41@gmail.com
3-4. bekkur Fjölnotahús (2014, 2015)	Fjölnotahús Kl. 16:20-17:30		Fjölnotahús Kl. 16:20-17:30					Andri Már Hannesson andrimar41@gmail.com
5-6. bekkur Fjölnotahús (2012, 2013)		Fjölnotahús 16:00-17:00		Fjölnotahús 16:00-17:00	Fjölnotahús 16:00-17:00			Reynir Zoega reynirzg@gmail.com
7-8. bekkur Fjölnotahús (2010, 2011)		Fjölnotahús 16:00-17:00		Fjölnotahús 16:00-17:00	Fjölnotahús 16:00-17:00			Reynir Zoega reynirzg@gmail.com
Hlaupahópur unglunga				Fjölnotahús/ ÍR völlum 17:00-18:30				Gunnar Páll Jóakimsson 778-4286 gpj@ismennt.is
Unglingaflokkur Laugardalshöll (2007- 2009)				Laugardalur				Óðinn Björn 661-8933 <a href="mailto:odinn@ir.is">odinn@ir.is</a>
Meistaraflokkur Laugardalshöll				Laugardalur				

Æfingar hefjast samkvæmt töflu t 4. september

Skráning og verðskrá fyrir Haust 2023 er á Sportabler: <https://www.sportabler.com/shop/ir/frjalsar>

**ATH: Æfingatöflur eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum**

**Upplýsingar aðrar en beint til þjálfara veitir: Fríða Rún Þórðardóttir, 898 8798 frida@heilsutorg.is**