

**Æfingatöfla Frjálsíþróttadeildar ÍR
Haust 2023- Laugardalur/Laugardalshöll**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónar þjálfari
1-4. bekkur Laugardalshöll (2014, 2017)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15					Ingibjörg Sigurðardóttir ingasigur@gmail.com Bjarni Anton Theódórsson bjarnianton98@gmail.com
5-6. bekkur Laugardalshöll (2012, 2013)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30				Ásta Margrét Einarsdóttir astameinars@gmail.com
7-8. bekkur Laugardalshöll (2010, 2011)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30			Bjarni Anton Theódórsson bjarnianton98@gmail.com
Unglingaflokkur Laugardalshöll (2007- 2009)	LaugardalshöllKl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00			Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinn@ir.is
Meistaraflokkur Laugardalshöll (2006 og eldri)	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	Laugar dalshöll Kl. 10:30- 12:00	

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

Æfingar

hefjast