

Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR
Haust 2024 - Breiðholt/Skógarsel

Æfingar
töflu
september

Skráning og
fyrir Haust
Sportabler:

samkvæmt
hefst 2.

verðskrá
2024 er á

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari
1-2 bekkur ÍR-ungar Fjölnotahús (2017, 2018)	Fjölnotahús Kl. 15:30- 16:20		Fjölnotahús Kl. 15:30-16:20					Bjarni Anton Theódórsson bjarnianton98@gmail.com
3-4. bekkur Fjölnotahús (2015, 2016)	Fjölnotahús Kl. 16:20- 17:30		Fjölnotahús Kl. 16:20-17:30					Bjarni Anton Theódórsson bjarnianton98@gmail.com
5-6. bekkur Fjölnotahús (2013, 2014)		Fjölnotahús 16:00-17:30		Fjölnotahús 16:00-17:30	Fjölnotahús 16:00- 17:30			Bjarni Anton Theódórsson bjarnianton98@gmail.com
7-8. bekkur Fjölnotahús (2011, 2012)		Fjölnotahús 16:00-17:30		Fjölnotahús 16:00-17:30	Fjölnotahús 16:00- 17:30			Bjarni Anton Theódórsson bjarnianton98@gmail.com
Unglingaflokkur Laugardalshöll (2009,2010,)				Laugardalur				Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinn@ir.is
Meistaraflokkur 2008 og eldri Laugardalshöll				Laugardalur				Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinn@ir.is

<https://www.sportabler.com/shop/ir/frjalsar>

Skráning á sportabler opnar 17. ágúst

ATH: Æfingatöflur eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum

Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar: Óðinn Björn Þorsteinsson

Sími: 661-8933 Email: odinn@ir.is

