

**Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR
Haust 2024- Laugardalur/Laugardalshöll**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónar þjálfari
1-4. bekkur Laugardalshöll (2015, 2018)	Laugardalshöl Kl. 16:00-17:15		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15					Bjarni Anton Theódórsson bjarnianton98@gmail.com
5-6. bekkur Laugardalshöll (2013, 2014)	Laugardalshöl Kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöl Kl. 16:00-17:30				Ásta Margrét Einarsdóttir astameinars@gmail.com
7-8. bekkur Laugardalshöll (2011, 2012)	Laugardalshöl Kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöl Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30			Bjarni Anton Theódórsson bjarnianton98@gmail.com
Unglingaflokkur Laugardalshöll (2009- 2010)	LaugardalshöllKl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00	Laugardalshöl Kl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00			Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinn@ir.is
Meistaraflokkur Laugardalshöll (2008 og eldri)	Laugardalshöl Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöl Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 10:30-12:30	Laugardalshöll Kl. 10:30-12:00	Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinn@ir.is

Æfingar samkvæmt töflu hefjast 4. september

Skráning og verðskrá fyrir Haust 2024 er á Sportabler: <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

