

**Æfingatafla Júðódeildar ÍR  
Haust 2024**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Umsjónarþjálfari
<b>4-6 ára Bæði kyn</b>						ÍR-heimilið 10:00-11:00	Gísli Egilson 789-8080 <a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a>
<b>Kata</b>						ÍR-heimilið 11:00-12:00	Gísli Egilson 789-8080 <a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a>
<b>Opinn tími</b>	ÍR-heimilið 11:00-13:00	ÍR-heimilið 11:00-13:00	ÍR-heimilið 11:00-13:00	ÍR-heimilið 11:00-13:00	ÍR-heimilið 11:00-13:00		
<b>7-10 ára</b>	ÍR-heimilið 15:40-16:30		ÍR-heimilið 15:40-16:30				Gísli Egilson 789-8080 <a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a>
<b>11-14 ára</b>	ÍR-heimilið 16:30-17:30		ÍR-heimilið 16:30-17:30				Gísli Egilson 789-8080 <a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a>
<b>15 ára og eldri Byrjendur</b>	ÍR-heimilið 17:30-18:30		ÍR-heimilið 17:30-18:30				Gísli Egilson 789-8080 <a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a>
<b>15 ára og eldri Framhald</b>	ÍR-heimilið 18:30-20:00		ÍR-heimilið 18:30-20:00				Gísli Egilson 789-8080 <a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a>
<b>30 ára og eldri Gólfglíma</b>	ÍR-heimilið 20:00-21:00		ÍR-heimilið 20:00-21:00				Gísli Egilson 789-8080 <a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a>

Netfang Júðódeildar er [judo@ir.is](mailto:judo@ir.is)

<b>Verðskrá</b>	<b>Árgangur</b>	<b>Haut 2024</b>	<b>Mánaðargjald í áskrift</b>	<b>Mánaðargjald Stakur mánuður</b>
3-6 ára byrjendur og framhald - bæði kyn	2018-2021	19.000 kr.		
7-10 ára byrjendur og framhald - bæði kyn	2014-2017	32.000 kr.		
11-14 ára byrjendur og framhald - bæði kyn	2010-2013	32.000 kr.		
15 ára og eldri byrjendur og framhald - bæði kyn	2009 og fyrr	36.000 kr.	9.900 kr.	12.900 kr.
30 ára og eldri Gólfglíma byrjendur og framhald - bæði kyn	1994 og fyrr	36.000 kr.	9.900 kr.	12.900 kr.