

**Æfingatafla Júðódeildar ÍR
Haust 2024**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Umsjónarþjálfari
3-6 ára Bæði kyn						ÍR-heimilið 10:00-11:00	Gísli Egilson 789-8080 judo@ir.is
Kata						ÍR-heimilið 11:00-12:00	Gísli Egilson 789-8080 judo@ir.is
7-10 ára Bæði kyn	ÍR-heimilið 15:40-16:30		ÍR-heimilið 15:40-16:30				Gísli Egilson 789-8080 judo@ir.is
11-14 ára Bæði kyn	ÍR-heimilið 16:30-17:30		ÍR-heimilið 16:30-17:30				Gísli Egilson 789-8080 judo@ir.is
15 ára og eldri Byrjendur	ÍR-heimilið 17:30-18:30		ÍR-heimilið 17:30-18:30				Gísli Egilson 789-8080 judo@ir.is
15 ára og eldri Framhald	ÍR-heimilið 18:30-20:00		ÍR-heimilið 18:30-20:00				Gísli Egilson 789-8080 judo@ir.is
30 ára og eldri Gólfglíma	ÍR-heimilið 20:00-21:00		ÍR-heimilið 20:00-21:00				Gísli Egilson 789-8080 judo@ir.is

Netfang Júðódeildar er judo@ir.is

Verðskrá	Árgangur	Haut 2024	Mánaðargjald í áskrift	Mánaðargjald Stakur mánuður
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.