

Æfingatafla ÍR Fimleika og ÍR Parkour
Haustönn 4. september – 13. desember 2024

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari & þjálfarar
								Umsjónarþjálfari: Róbert Bentia
Krílahópur (2018-2020)							<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 10:00-10:50	Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Sigríður Magnúsdóttir Aðstoð: Bjarney Hulda Brynjólfsdóttir
Grunnhópur (2016-2017)		<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 17:00-18:00		<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 17:00-18:00		<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 10:00-11:00		Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Róbert Bentia Aðstoð: Bjarney Hulda Brynjólfsdóttir
Framhaldshópur (2015 og fyrr) (sjá viðmið hér að neðan)	<u>Breiðholtsskóli</u> 17:00 – 18:00 DANS			<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 17:00-18:30		Fylkishöllin Kl. 11:00-13:00		Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Sigríður Magnúsdóttir Róbert Bentia Aðstoð: Bjarney Hulda Brynjólfsdóttir
Keppnishópur (2013 og fyrr)	<u>Breiðholtsskóli</u> 18:00 – 19:00 DANS	<u>Breiðholtsskóli</u> 17:30 – 19:30	Fylkishöllin Kl. 17:30-19:30		<u>Breiðholtsskóli</u> 17:00 – 18:00	Fylkishöllin Kl. 11:00-13:00		Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Sigríður Magnúsdóttir Róbert Bentia Aðstoð: Bjarney Hulda Brynjólfsdóttir
Parkour (2007-2014)	<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 17:30-18:30		<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 17:30-18:30					Þjálfarar: Oliver Nói Auðunsson Runar Winship

Fylkishöllin: Norðlingabraut 12, 110 Reykjavík

