

**Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR
Vor 2025 - Breiðholt/Skógarsel**

Skráning og
fyrir vor
Sportabler:

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					Magnús Elí Jónsson magnuseliskoli@gmail.com
3-4. bekkur Fjölnotahús (2015, 2016)	Fjölnotahús Kl. 16:20- 17:30		Fjölnotahús Kl. 16:20-17:30					Magnús Elí Jónsson magnuseliskoli@gmail.com
5-6. bekkur Fjölnotahús (2013, 2014)		Fjölnotahús 16:00- 17:00		Fjölnotahús 16:00-17:00	Fjölnotahús 16:00- 17:00			Magnús Elí Jónsson magnuseliskoli@gmail.com
7-8. bekkur Fjölnotahús (2011, 2012)		Fjölnotahús 16:00- 17:00		Fjölnotahús 16:00-17:00	Fjölnotahús 16:00- 17:00			Magnús Elí Jónsson magnuseliskoli@gmail.com
UnglingaflokkurLaugardalshöll (2009,2010,)				Laugardalur				Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinn@ir.is
Meistaraflokkur2008 og eldri Laugardalshöll				Laugardalur				Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinn@ir.is

verðskrá
2025 er á

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

ATH: Æfingatöflur eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum

Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar: Óðinn Björn Þorsteinsson

Sími: 661-8933 Email: odinn@ir.is