

**Æfingatöfla Frjálsíþróttadeildar ÍR  
Vor 2025- Laugardalur/Laugardalshöll**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónar þjálfari
<b>1-4. bekkur</b> Laugardalshöll (2015, 2018)	Laugardalshöl Kl. 16:00-17:15		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15					Ingunn Elsa Apel Ingadóttir <a href="mailto:ingunnelsa2508@gmail.com">ingunnelsa2508@gmail.com</a>
<b>5-6. bekkur</b> Laugardalshöll (2013, 2014)	Laugardalshöl Kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöl Kl. 16:00-17:30				Ásta Margrét Einarsdóttir <a href="mailto:astameinars@gmail.com">astameinars@gmail.com</a>
<b>7-8. bekkur</b> 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 <a href="mailto:bjarnianton98@gmail.com">bjarnianton98@gmail.com</a>
<b>Unglingaflokkur</b> 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 <a href="mailto:odinn@ir.is">odinn@ir.is</a>
<b>Meistaraflokkur</b> 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 <a href="mailto:odinn@ir.is">odinn@ir.is</a>

Skráning og verðskrá fyrir vor 2025 er á Sportabler: <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](mailto:odinn@ir.is)**