

**Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR
Haust 2026 - Breiðholt/Skógarsel**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari
1-2 bekkur ÍR-ungar Fjölnotahús (2019-2020)	Fjölnotahús Kl. 15:30-16:20		Fjölnotahús Kl. 15:30-16:20					
3-4. bekkur Fjölnotahús	Fjölnotahús Kl. 16:20-17:30		Fjölnotahús Kl. 16:20-17:30					
5-8. bekkur Fjölnotahús		Fjölnotahús 16:00-17:00		Fjölnotahús 16:00-17:00	Fjölnotahús 16:00-17:00			
Unglingaflokkur Laugardalshöll (2011 2012)				Laugardalur				
Meistaraflokkur Laugardalshöll				Laugardalur				

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

Skráning á Abler

ATH: Æfingatöflur eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum

Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar: Pétur Guðmundsson

Sími:6930189 Email: petur@ir.is