

Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR
Haust 2026- Laugardalur/Laugardalshöll

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónar þjálfari
1-4. bekkur Laugardalshöll (2017, 2020)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15					
5-6. bekkur Laugardalshöll (2015,2016)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30				
7-8. bekkur Laugardalshöll (2014, 2013)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30			
Unglingaflokkur Laugardalshöll (2012- 2011)	LaugardalshöllKl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00	Laugardalshöll Kl. 17:00-19:00			
Meistaraflokkur Laugardalshöll (2011 og eldri)	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 10:30-12:30	Laugardalshöll Kl. 10:30-12:00	

<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