

**Æfingatafla Júðódeildar ÍR**  
**Haustönn 2026 – (ágúst-deseember)**

| Flokkur/Aldur                        | Mánudagur                  | Þriðjudagur | Miðvikudagur               | Fimmtudagur | Föstudagur | Laugardagur                | Umsjónarþjálfari                                                                     |
|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------|------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7-10 ára<br/>Bæði kyn</b>         | ÍR-heimilið<br>16:30-17:30 |             | ÍR-heimilið<br>16:30-17:30 |             |            |                            | Ásgeir Erlendur Ásgeirsson<br>848-5829<br><a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a> |
| <b>11-14 ára<br/>Bæði kyn</b>        | ÍR-heimilið<br>16:30-17:30 |             | ÍR-heimilið<br>16:30-17:30 |             |            |                            | Ásgeir Erlendur Ásgeirsson<br>848-5829<br><a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a> |
| <b>15 ára og eldri<br/>Byrjendur</b> | ÍR-heimilið<br>17:30-18:30 |             | ÍR-heimilið<br>17:30-18:30 |             |            |                            | Þórður Harðarson<br>772-1561<br><a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a>           |
| <b>15 ára og eldri<br/>Framhald</b>  | ÍR-heimilið<br>18:30-20:00 |             | ÍR-heimilið<br>18:30-20:00 |             |            |                            | Þórður Harðarson<br>772-1561<br><a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a>           |
| <b>Kvennahópur</b>                   |                            |             | ÍR-heimilið<br>20:00-21:00 |             |            | ÍR-heimilið<br>12:00-13:00 | Þórður Harðarson<br>772-1561<br><a href="mailto:judo@ir.is">judo@ir.is</a>           |

Netfang Júðódeildar er [judo@ir.is](mailto:judo@ir.is)

| Verðskrá                                         | Árgangur     | Haustönn<br>2026 | Mánaðargjald<br>í áskrift |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------------------------|
| 7-10 ára byrjendur og framhald - bæði kyn        | 2016-2019    | 40.000 kr.       |                           |
| 11-14 ára byrjendur og framhald - bæði kyn       | 2012-2015    | 45.000 kr.       |                           |
| 15 ára og eldri byrjendur og framhald - bæði kyn | 2011 og fyrr | 45.000 kr.       | 9.900 kr.                 |
| Kvennahópur byrjendur og framhald - Kvk          | 2011 og fyrr | 30.000 kr.       | 9.900 kr.                 |