

Æfingatafla Júðódeildar ÍR
Haustönn 2026 – (ágúst-desember)

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Umsjónarþjálfari
7-10 ára Bæði kyn	ÍR-heimilið 16:30-17:30		ÍR-heimilið 16:30-17:30				Ásgeir Erlendur Ásgeirsson 848-5829 judo@ir.is
11-14 ára Bæði kyn	ÍR-heimilið 16:30-17:30		ÍR-heimilið 16:30-17:30				Ásgeir Erlendur Ásgeirsson 848-5829 judo@ir.is
15 ára og eldri Byrjendur og framhald	ÍR-heimilið 17:30-19:00		ÍR-heimilið 17:30-19:00				Þórður Harðarson 772-1561 judo@ir.is
Kvennahópur	ÍR-heimilið 19:00-20:00		ÍR-heimilið 19:00-20:00				Þórður Harðarson 772-1561 judo@ir.is
Lyftingaræfingar	Lyftingarsalur ÍR 16:00-17:00	Lyftingarsalur ÍR 18:00-19:00	Lyftingarsalur ÍR 16:00-17:00	Lyftingarsalur ÍR 16:00-17:00			Þórður Harðarson 772-1561 judo@ir.is

Netfang Júðódeildar er judo@ir.is

Verðskrá	Árgangur	Haustönn 2026	Mánaðargjald 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.