

Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR vetur 2010-2011

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
6-8 ára ('04,'03) Breiðholti	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli			
6-8 ára ('05,'04,'03) Laugardal	Laugardalshöll Kl.16:00-16:50		Laugardalshöll Kl.16:00-16:50					Ingibjörg Markúsdóttir 848-8079 ingamark8@gmail.com María Felixdóttir, 845-0849 mariafel8@msn.com
9-11 ára ('02,'01,'00) Breiðholti		Fellaskóli Kl.18:00-19:00			Fellaskóli Kl.15:30-17:00			Helgi Björnsson, 865-5194 helgibj90@hotmail.com
9-11 ára ('02,'01,'00,) Laugardal	Laugardalshöll Kl.16:15-17:30				Laugardalshöll Kl.16:15-17:30			Sara Björk Lárusdóttir 663-1670 sarabjork90@gmail.com
12-13 ára ('99,'98) Laugardal	Laugardalshöll Kl.16:15-17:45	Laugardalshöll Kl.16:15-17:45			Laugardalshöll Kl.16:15-17:45			Berggrós Arna Jóhannesdóttir, 846-4788 bergrosarna@gmail.com
14-15 ára ('97,'96) Laugardal		Laugardalshöll Kl.16:15-18:15	Laugardalshöll Kl.16:15-18:15		Laugardalshöll Kl.16:15-18:15			Hörður Gunnarsson, 848-5304 hordurg@simnet.is . Börkur S. Kristinss., 692-4798 borkur.smari@gmail.com
16-18 ára ('95,'94,'93) Laugardal	Laugardalshöll Kl.17:00-18:30	Laugardalshöll Kl.17:00-18:30	Laugardalshöll Kl.17:00-18:30	Laugardalshöll Kl.17:00-18:30				Örvar Ólafsson, 863-9980 orvarol@gmail.com Soffía Tryggvadóttir. 695-5422 soffiatheodora@gmail.com Brynjar Gunnarsson, 661-4762 brynjargunnarsson@msn.com
Meistaraflokkur	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.10:30-12:30	Þráinn Hafsteinss., 863-1700 disathrainn@simnet.is Pétur Guðmunds., 693-0189 gpg@internet.is Burkni Helgason. 820-1052 burkni@agr.is Þórdís Gísladóttir, 825-6327 thordisg@ru.is Þórey Edda Elisdóttir, 895-2705 the@mi.is Þorlákur Jónsson, 664-1997 thorlak@simnet.is Stefán Már Ágústss. 772-7557 agustsson@gmail.com Þorvaldur Þórsson Alberto Borges,552-0707 abm141@yahoo.es
Byrjendafli , ('99)	Laugardalshöll Kl.17:00-18:30		Laugardalshöll Kl.17:00-18:30	Laugardalshöll Kl.17:00-18:30				Örvar Ólafsson, 863-9980 orvarol@gmail.com
Eldri iðkendur	Laugardalshöll Kl.18:30-20:00		Laugardalshöll Kl.18:30-20:00					
Skokkhópur fyrir alla	ÍR-heimili Kl.17:30-19:00		ÍR-heimili Kl.17:30-19:00	ÍR-heimili Kl.17:30-19:00		Breiðholtslaug Kl.09:00		Huld Konráðsdóttir, 891-7027 huldkon@gmail.com Örnólfur Oddsson 696-1188 oddi@itn.is