

Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR vetur 2011-2012

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
8 ára og yngri (‘06,‘05,‘04) Breiðholti	Seljaskóli kl.16:00-16:50		Seljaskóli kl.16:00-16:50					Kristín Markúsdóttir 845-8497 kristinmarkusdottir@gmail.com
8 ára og yngri (‘06,‘05,‘04) Laugardal			Laugardalshöll kl.16:10-17:00		Laugardalshöll kl.16:10-17:00			Soffía Felixdóttir 693-8150 felixdottir@hotmail.com
9-10 ára (‘03,‘02) Breiðholti	Seljaskóli kl.16:00-17:15		Seljaskóli kl.16:00-17:15					Helgi Björnsson 865-5194 helgib90@hotmail.com
9-10 ára (‘03,‘02) Laugardal	Laugardalshöll kl.16:15-17:30			Laugardalshöll kl. 16:15-17:30				Sara Björk Lárusdóttir 663-1670 sarabjork90@gmail.com
11-12 ára (‘01,‘00) Breiðholti	Seljaskóli kl.16:00-17:30		Seljaskóli kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll kl.16:45-18:15			Helgi Björnsson 865-5194 helgib90@hotmail.com
11-12 ára (‘01,‘00) Laugardal	Laugardalshöll kl.16:45-18:15		Laugardalshöll kl.16:45-18:15		Laugardalshöll kl.16:45-18:15			Órvar Ólafsson 863-9980 orvarol@gmail.com
13-14 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
15-16 ára (‘97,‘96) Laugardal		Laugardalshöll kl.16:30-18.30	Laugardalshöll kl.16:30-18.30		Laugardalshöll kl.16:30-18.30			Hörður Gunnarsson, 848-5304 hordur@simnet.is ,
Meistaraflokkur (‘95 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. 10:30-12.30	Práinn Hafsteinsson, 863-1700 thrainnh@ru.is Pétur Guðmunds., 843-1819 gpg@internet.is Gunnar Páll Jóakimsson, 864-4286 gpg@ismennt.is Burkni Helgason, 820-1052 burkni@agr.is Þórdís Gísladóttir, 825-6327 thordisg@ru.is Þórey Edda Elísadóttir, the@mi.is 895-2705 Kristján Gissurarson, 896-6386 Þorlákur Jónsson, 664-1997 thorlak@simnet.is Einar Vilhjálmsson ainar@visthus.is Þorvaldur Þórsson, 824-7195 oll@varitas.is Alberto Borges,552-0707 abm141@yahoo.es
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		Örnólfur Oddsson 696-1188 oddi@itn.is

Gjöld

Frjálsar íþróttir	Önnin
8 ára og yngri Breiðholti 2 x í viku	14.000
8 ára og yngri Laugardal 2 x í viku	14.000
9-10 ára Breiðholti 2 x í viku	16.000
9-10 ára Laugardal 2 x í viku	16.000
11-12 ára Breiðholti 2 x í viku	16.000
11-12 ára Breiðholti 2 x í viku og Laugardal 1 x í viku	18.000
11-12 ára Laugardal 1-2 x í viku	16.000
11-12 ára Laugardal 3 x í viku	18.000
13-14 ára Laugardal 1-2 x í viku	18.000
13-14 ára Laugardal 3 x í viku	22.000
15-16 ára Laugardal 1-2 x í viku	20.000
15-16 ára Laugardal 3 x í viku	24.000
Meistaraflokkur Laugardal 1-2 x í viku	19.250
Meistaraflokkur Laugardal 3-4 x í viku	22.750
Meistaraflokkur Laugardal 5 x í viku eða oftár	24.500
Langhlauparar Laugardal 2-3 x í viku	14.400
Langhlauparar Laugardal 1 x í viku	9.200
Skokkhópur ÍR-heimili 3 x í viku	11.200 (okt.-apr.)
Skokkhópur (barn í frj.+foreldri í skokkhóp) 3 x í viku	5.600

Skráning iðkenda fer núna fram í nýju skráningarkerfi ÍR á heimasíðunni <https://ir.fellog.is> Þar þurfa forráðmenn að samþykka skilmála og setja inn kennitölu og velja sér lykilorð og skrá sig með því inni kerfið í fyrsta sinn og smella síðan á “Nýskráning”. Velja “Nýr iðkandi” og velja inn barnið. Nauðsynlegt er að setja netfang og síma forráðamanns bæði hjá forráðamanni og hjá börnunum. Þá er að velja “Mínir iðkendur” og skoða þau Námskeið/flokka í boði.

Greiðslur eru eingöngu með kreditkorti í gegnum síðuna en óski forráðamenn eftir öðrum greiðslumáta þarf að hafa samband við skrifstofu ÍR s. 587 70800 og 587 7090 á skrifstofutíma.