

Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR vetur 2009-2010

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
6-8 ára (‘04,‘03,‘02) Breiðholti				ÍR heimili Kl.17:00-18:00		ÍR heimili Kl.12:50-13:50		Soffía Felixdóttir 693-8150 felixdottir@hotmail.com
6-8 ára (‘04,‘03,‘02) Laugardal	Laugardalshöll Kl.16:30-17:20		Laugardalshöll Kl.16:30-17:20					Soffía Felixdóttir, 693-8150 felixdottir@hotmail.com María Felixdóttir, 845-0849 mariafel8@msn.com
9-11 ára (‘01,‘00,‘99) Breiðholti		Fellaskóli Kl.17:00-18:00		Fellaskóli Kl.17:00-18:00				Birna Þórisdóttir 846-4681 birmatho@gmail.com
9-10 ára (‘01,‘00,) Laugardal	Laugardalshöll Kl.16:30-17:45		Laugardalshöll Kl.16:30-17:45					Sara Björk Lárusdóttir 663-1670 sarabjork90@gmail.com
11-12 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 bergrosama@gmail.com
13-14 ára (‘97,‘96) Laugardal		Laugardalshöll Kl.16:30-18:00	Laugardalshöll Kl.16:30-18:00		Laugardalshöll Kl.16:30-18:00			Hörður Gunnarsson, 848-5304 hordurg@simnet.is , Börkur S. Kristinss., 692-4798 borkur.smari@gmail.com
15-18 ára (‘95,‘94,‘93,‘92) 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				Órvar Ólafsson, 863-9980 orvarol@gmail.com , Soffía Tryggvadóttir, 695-5422 soffiatheodora@gmail.com Alberto Borges,552-0707 abm141@yahoo.es Þóra Guðfinnsdóttir, 848-6903 thorag@gmail.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 Hafsteins., 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 Elísdóttir, 895-2705 the@mi.is Þorlákur Jónsson, 664-1997 thorlak@simnet.is Stefán Már Ágústss., 772-7557 agustsson@gmail.com Þorvaldur Þórssón
Öldungar	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.09:30		Svava Oddný Ásgeirsdóttir 898-9614 oddsva@gmail.com Gunnar Páll Jóakimsson 864-4286 gpi@ismennt.is Örnólfur Oddsson oddi@fn.is