Æfingatafla Júdódeildar ÍR
vetur 2009-2010

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Þjálfarar
6-10 ára	ÍR heimili kj. Kl.16:00-16:45		ÍR heimili kj. Kl.16:00-16:45		ÍR heimili kj. Kl.16:45-17:30	Björn 896-3035 bjornjudoka@gmail.com
10-14 ára börn og unglingar	ÍR heimili kj. Kl.17:30-18:15		ÍR heimili kj. Kl.17:30-18:15		ÍR heimili kj. Kl.17:30-18:15	Björn 896-3035 bjornjudoka@gmail.com
15-99 ára Meistarahópur	ÍR heimili kj. Kl.18:30-20:00		ÍR heimili kj. Kl.18:30-20:00		ÍR heimili kj. Kl.18:30-20:00	Björn 896-3035 bjornjudoka@gmail.com
15-99 ára framhald	ÍR heimili kj. Kl.19:30-21:00		ÍR heimili kj. Kl.19:30-21:00		ÍR heimili kj. Kl.19:30-21:00	Björn 896-3035 bjornjudoka@gmail.com
15-99 ára byrjendur	ÍR heimili kj. Kl.20:30-21:30		ÍR heimili kj. Kl.20:30-21:30		ÍR heimili kj. Kl.19:30-21:00	Björn 896-3035 bjornjudoka@gmail.com