

Æfingatafla Keiludeildar ÍR vetur 2010-2011

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
<u>Börn og unglingar;</u> Byrjendur	Keiluhöllin Kl.16:00-17:00		Keiluhöllin Kl.16:00-17:00					Hörður Ingi 894-4885 hud@simnet.is Guðmundur 825-7450 gudmkr@centrum.is
<u>Börn og unglingar;</u> Lengra komnir og keppnishópar til 23ja ára	Keiluhöllin Kl.17:00-18:30		Keiluhöllin Kl.17:00-18:30					Hörður Ingi 894-4885 hud@simnet.is Guðmundur 825-7450 gudmkr@centrum.is
Fullorðnir		Keiluhöllin Kl.17:15-18:45	Keiluhöllin Kl.18:30-20:00	Keiluhöllin Kl.17:30-19:00	Keiluhöllin Kl.17:30-19:00			Hörður Ingi 894-4885 hud@simnet.is