

# Æfingatafla Skíðadeildar ÍR vetur 2011-2012 (haustönn)

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
8 ára og yngri ('03 og yngri)						ÍR heimili Kl.11:30-12:20		Katrín María Sigurðardóttir 662-2413 <a href="mailto:katrinmariasig@hotmail.com">katrinmariasig@hotmail.com</a> Jóhanna Hlín Auðunsdóttir 695-4052 <a href="mailto:johannahlin@gmail.com">johannahlin@gmail.com</a> Símsvari 878-1740
9-12 ára ('99-'02)		Seljaskóli (1/3) Kl.17:30-18:30				ÍR heimili Kl.12:20-13:30		Daði Jónsson 697-3751 <a href="mailto:daddilubbi@hotmail.com">daddilubbi@hotmail.com</a> Símsvari 878-1770
13-14 ára ('97,'98)	Crossfit Kl.18:30-19:30	Crossfit Kl.18:30-19:30	Crossfit Kl.18:30-19:30	Crossfit Kl.18:30-19:30				Jón Kornelíus 825-6222 <a href="mailto:nonnikorn@gmail.com">nonnikorn@gmail.com</a> Símsvari 878-1780
Skíðalið Reykjavíkur 15 ára og eldri (1996 og eldri)	Crossfit Kl.18:30-19:30	Crossfit Kl.18:30-19:30 Kópavogsskóli Kl.19:00-21:00	Crossfit Kl.18:30-19:30	Frjálsíþróttahöllin Kl.20:00-20:50		Útíæfing Kl.10:00-12:00		Arnór Þorkell Gunnarsson 896-2104 <a href="mailto:addikalli@simnet.is">addikalli@simnet.is</a> Símsvari 878-4107

# Gjöld

Skíði	Veturinn
8 ára og yngri	25.000
9-10 ára	45.000
11-12 ára	50.000
13-14 ára	75.000
15 ára og eldri	95.000

Skráning iðkenda fer núna fram í nýju skráningarkerfi ÍR á heimasíðunni <https://ir.felog.is> Þar þurfa forráðmenn að samþykkja 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.

# Æfingatafla Skíðadeildar ÍR vetur 2011-2012 (frá nóv.)

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
<b>8 ára og yngri</b> ( <b>'03 og yngri</b> )		Bláfjöll Kl.18:00-20:00		Bláfjöll Kl.18:00-20:00		Bláfjöll Kl.10:00-14:00	Bláfjöll Kl.10:00-14:00	Símsvari 878-1740
<b>9-12 ára</b> ( <b>'99-'02</b> )	Varadagur Bláfjöll Kl.18:00-20:00	Bláfjöll Kl.18:00-20:00	Varadagur Bláfjöll Kl.18:00-20:00	Bláfjöll Kl.18:00-20:00	Varadagur Bláfjöll Kl.18:00-20:00	Bláfjöll Kl.10:00-14:00	Bláfjöll Kl.10:00-14:00	Sigurður Hólm 898-1315 <a href="mailto:holm1@simnet.is">holm1@simnet.is</a> Daði 697-3751 <a href="mailto:daddilubbi@hotmail.com">daddilubbi@hotmail.com</a> Símsvari 878-1760
<b>13-14 ára</b> ( <b>'97,'98</b> )	Varadagur Bláfjöll Kl.18:00-20:00	Bláfjöll Kl.18:00-20:00	Bláfjöll Kl.18:00-20:00	Bláfjöll Kl.18:00-20:00	Varadagur Bláfjöll Kl.18:00-20:00	Bláfjöll Kl.10:00-14:00	Bláfjöll Kl.10:00-14:00	Jón Kornelíus 825-6222 <a href="mailto:nonnikorn@gmail.com">nonnikorn@gmail.com</a> Símsvari 878-1770
<b>Skíðalið</b> <b>Reykjavíkur1</b> <b>5 ára og eldri</b> ( <b>1996 og eldri</b> )	Æfingar alla daga sem opið er eða eftir ákvörðun þjálfara							Arnór Þorkell 896-2104 <a href="mailto:addikalli@simnet.is">addikalli@simnet.is</a> Símsvari 878-4107