

Æfingatafla Taekwondódeildar ÍR vetur 2010-2011

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
Börn yngri en 10 ára (2001 og yngri)		ÍR heimili kj. Kl.17:20-18:10		ÍR heimili kj. Kl.17:00-18:00				Jakob 823-4074 jakobant@gmail.com Sigríður 661-2090 sigridursh@gmail.com
Börn eldri en 10 ára (2000 og eldri)		ÍR heimili kj. Kl.18:10-19:00		ÍR heimili kj. Kl.18:00-19:00				Jakob 823-4074 jakobant@gmail.com Sigríður 661-2090 sigridursh@gmail.com
Fullorðnir byrjendur (hvít-græn belti)	ÍR heimili 2.hæð Kl.19:00-20:30	ÍR heimili kj. Kl.19:00-20:30		ÍR heimili kj. Kl.19:00-20:30		ÍR heimili kj. Kl.10:30-12:00		Jakob 823-4074 jakobant@gmail.com Ólafur 825-7267 olafur@eimskip.is
Fullorðnir framhald (blá belti og hærri)	ÍR heimili 2.hæð Kl.20:30-22:00	ÍR heimili kj. Kl.20:30-22:00		ÍR heimili kj. Kl.20:30-22:00		ÍR heimili kj. Kl.10:30-12:00		Jakob 823-4074 jakobant@gmail.com Ólafur 825-7267 olafur@eimskip.is