



FRJÁLSAR

VETURINN 2009 - 2010



Vetrardagskráin hefst 1. september
Sérstakur byrjendaflokkur í boði

ÆFINGAFLOKKAR



6-8 ÁRA / BREIÐHOLTI (FÆDD '02 - '04)

FIMMTUDAGA KL.17.00-18.00,
LAUGARDAGA KL.12.50-13.50 / ÍR HEIMILIÐ

Þjálfari Soffía Felixdóttir

Æfingagjald 2.700 á mánuði

6-8 ÁRA / LAUGARDAL (FÆDD '02 - '04)

MÁNUDAGA OG MIÐVIKUDAGA KL.16.30-17.20

Þjálfari Soffía Felixdóttir

Æfingagjald 3.000 á mánuði

9-11 ÁRA / BREIÐHOLTI (FÆDD '99 - '01)

ÞRIÐJUDAGA OG FIMMTUDAGA KL.17.00-18.00

FELLASKÓLA Æfingagjald 3.000 á mánuði

9-10 ÁRA / LAUGARDAL (FÆDD '00 - '01)

MÁNUDAGA OG MIÐVIKUDAGA KL.16.30-17.45

Þjálfari Sara Björk Lárusdóttir

Æfingagjald 3.600 á mánuði

11-12 ÁRA / LAUGARDAL (FÆDD '98 - '99)

MÁNUDAGA, ÞRIÐJUDAGA
OG FÖSTUDAGA KL.16.15-17.45

Þjálfari: Bergrós Arna Jóhannesdóttir

Æfingagjald 4.000-5.000 á mánuði (eftir fjölda æfinga).

13-14 ÁRA / LAUGARDAL (FÆDD '96 - '97)

ÞRIÐJUDAG, MIÐVIKUDAG OG FÖSTUDAG KL.16.30-

Þjálfari: Hörður Grétar Gunnarsson

Æfingagjald 4.000-5.000 á mánuði (eftir fjölda æfinga).



OG TÍMAR



15-18 ÁRA / LAUGARDAL (FÆDD '92 - '95)

MÁN.-FIM. KL.17.00-18.30

Þjálfarar: Örvar Ólafsson, Soffía Theódóra Tryggvadóttir, Þóra Guðfinnsdóttir og Alberto Borges. Æfingagjald 5.500-6.600 pr. mán.

MEISTARAFLOKKUR / LAUGARDALSHÖLL

ALLA DAGA VIKUNNAR

KL.17.30-20.00 OG KL.10.30-12.30 UM HELGAR

Þjálfarar: Þráinn Hafsteinsson, Gunnar Páll Jóakimsson, Þórdís Gísladóttir, Pétur Guðmundsson, Þórey Edda Elísdóttir, Þorlákur Jónsson, Þorvaldur Þórsson, Burkni Helgason og Stefán Már Ágústsson.



SKOKKHÓPUR ÍR / FRÁ ÍR-HEIMILINU

MÁNUDAGA, MIÐVIKUDAGA OG FIMMTUDAGA KL. 17.30

LAUGARDAGA KL. 9.00 FRÁ BREIÐHOLTSLAUG

*Þjálfari: Gunnar Páll Jóakimsson og Svava Oddný Ásgeirsdóttir.
Allir velkomnir!*



frjálsar



Nánari upplýsingar á www.irsida.is og í síma 863 9980

BYRJENDAFLOKKUR

Boðið verður uppá sérstakan byrjendaflokk fyrir nýja iðkendur 12 ára og eldri í september. Æfingar hefjast mánudaginn 7. september í Frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Æfingar eru mánudaga til fimmtudaga kl. 17.00-18.30. Reyndir þjálfarar leiðbeina. Kynning á frjálsíþróttagreinum. Farið er yfir grunnatriði, mælingar og tímatöku.

Skráning í síma 863-9980 eða á netfangið **orvarol@gmail.com** í síðasta lagi 5. september nk.



Nánari upplýsingar á **www.irsida.is** og í síma **863 9980**