

Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR vetur 2015-2016

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
ÍR-ungar ('08,'09) Breiðholti		Seljaskóli Kl.17:10-18:00			Seljaskóli Kl.17:10-18:00			Sindri Lárusson 666-6112 sindrilar@gmail.com
8 ára og yngri ('08,'09,'10) Laugardal			Laugardalshöll Kl.16:00-16:50			Laugardalshöll Kl.10:30-11:20		Soffía Felixdóttir 693-8150 felixdottir@hotmail.com
9-11 ára ('05,'06,'07) Breiðholti		Seljaskóli Kl.16:00-17:10			Seljaskóli Kl.16:00-17:10			Eva Dögg Jóhannsdóttir 777-3339 eva_johannsdottir@hotmail.com
9-10 ára ('06,'07) Laugardal	Laugardalshöll Kl.16:00-17:15				Laugardalshöll Kl.16:00-17:15			Óðinn Björn Þorsteinsson 661-8933 odinnbjorn@gmail.com
11-12 ára ('04,'05) Laugardal	Laugardalshöll Kl.16:00-17:30		Laugardalshöll Kl.16:00-17:30	Laugardalshöll Kl.16:20-17:50				Róbert Már Þorvaldsson 696-7116 robbithorvalds@gmail.com
13-14 ára ('02, '03) Laugardal	Laugardalshöll Kl.16:20-18:00		Laugardalshöll Kl.16:20-18:00		Laugardalshöll Kl.16:20-18:00			Brynjar Gunnarsson 661-4762 brynjarg10@gmail.com
15-17 ára ('99,'00,'01) Laugardal	Laugardalshöll Kl.17:00-19:00	Laugardalshöll Kl.17:00-19:00	Laugardalshöll Kl.17:00-19:00	Laugardalshöll Kl.17:00-19:00	Laugardalshöll Kl.17:00-19:00	Gengið upp á Esju fram í okt. 10:30-12:30		Hörður Grétar Gunnarsson, 848-5304 horburg@simnet.is ,
Meistaraflokkur ('98 og eldri)	Laugardalshöll Kl.17:30-20:00	Laugardalshöll Kl.17:30-20:00	Laugardalshöll Kl.17:30-20:00	Laugardalshöll Kl.17:30-20:00	Laugardalshöll Kl.17:30-20:00	Laugardalshöll Kl.10:30-12:30	Laugardals. Kl.10:30-12:30	Þráinn Hafsteinsson. 863-1700 thrainn@ir.is Pétur Guðmunds., 843-1819 gpg@internet.is Gunnar Jóakímsson, 864-4286 gpi@ismennt.is Jón Oddsson, 692-7002 jonh@wisw.is Þórdís Gísladóttir, 664-7776 thordis.Lilja.Gisladottir@revkjavik.is Kristján Gíss., 896-6386 kgklittur@gmail.com Einar Vil, 896-7080 e.vilhjalmsson@gmail.com Þorvaldur Þórsson, 824-7195 olli@veritas.is Bergur Ingi Pétursson , 823-1212 bergur85@gmail.com
Þrekþópur		Laugardalshöll Kl.18:30-20:00		Laugardalshöll Kl.18:30-20:00				Þorkell Stefánsson, 692-7323 keliminn@gmail.com
Skokkhópur byrjendur		ÍR-heimili Kl.17:30-18:30		ÍR-heimili Kl.17:30-18:30		ÍR-heimili Kl.11:15-12:15		Fríða Rún Þórðardóttir 898-8798 fridaruner@hotmail.com
Skokkhópur	ÍR-heimili Kl.17:30-19:00		ÍR-heimili Kl.17:30-19:00	ÍR-heimili Kl.17:30-19:00		Breiðholtslaug Kl.09:00-11:00		Ómar Torfason omar.torfason@rfl.is Felix Gunnar Sigurðsson 692-6130 felixs@internet.is Burkni Helgason, 820-1052

Frjálsar íþróttir	Haustönnin
1.-2. bekkur Breiðholt (ÍR-ungar)	18.000
1.-2. bekkur Laugardalur 1-2 x í viku	18.000
3.-4. bekkur Breiðholt 1-2 x í viku	19.743
3.-4. bekkur Laugardalur 1-2 x í viku	19.743
5.-6. bekkur Laugardalur/Breiðholt 1-2 x í viku	21.617
5.-6. bekkur Laugardalur /Breiðholt 3 x í viku	25.365
7.-8. bekkur Laugardalur 1-2 x í viku	21.617
7.-8. bekkur Laugardalur 3-4 x í viku	25.365
9.-10.b. +1 ár framh.sk. Laugardalur 1-2 x í viku	25.365
9.-10.b. +1 ár framh.sk. Laugardalur 3-4 x í viku	29.114
9.-10.b. +1 ár framh.sk. Laugardalur 5-6 í viku	30.988
Þrekhópur 18 ára og eldri, Laugardalur 2x í viku(mán)	5.500
Meistaraflokkur Laugardal 1-2 x í viku (Árgj.11 mán)	77.597
Meistaraflokkur Laugardal 3-4 x í viku (Árgj.11 mán)	89.378
Meistaraflokkur Laugardal 5 x í viku eða oftár (Árgj)	95.268
Skokkhópur ÍR-heimili 1-4x í viku	9.000
Skokkhópur (barn í frj+foreldri í skokkhóp)1-4x í viku	5.000
Skokkhópur í Breiðholti/Laugardal 1-4 x í viku	11.000
Skokkhópur í Breiðholti/Laugardal í frj.+foreldri í skokkhóp) 1-4 x í viku	6.000
Byrjendahópur skokk 3 x í viku	14.000

Skráning iðkenda fer fram í Nóra, skráningarkerfi ÍR <https://ir.felog.is>

eða í gegnum heimasíðuna www.ir.is



Þar þurfa forráðmenn að samþykkja skilmála, setja inn sína kennitölu, velja sér lykilorð og smella síðan á “Nýskráning”. Framvegis er skráð inn í kerfið með kennitölu forráðamanns og lykilorði.

Í upphafi er valið “Nýr iðkandi” og barnið er valið inn. Nauðsynlegt er að setja netfang og síma forráðamanns bæði undir forráðamanni og hjá börnunum. Að því loknu er valið “Mínir iðkendur” og þá er hægt að skoða þau Námskeið/flokka sem eru í boði.

Ef ráðstafa á frístundastyrk, eftir að „Skráning á námskeið“ hefur verið valið, er hakað við „Nota Frístundastyrk“ og í framhaldinu farið inn á Rafræna Reykjavík og ráðstafað.

Nota Frístundastyrk

Búið er að skrá iðkanda hjá Rafrænni Reykjavík, vinsamlegast farið á vefinn þeirra á rafraen.reykjavik.is og ráðstafið upphæðinni. Eftir það getur þú farið aftur á þessa síðu og endurtekið þessa skráningu. (registered)

Að því loknu þarf að staðfesta skráningu inni á skráningarsíðu ÍR til að kerfin lesi á milli. Ef styrkurinn dekkar ekki gjaldið, kemur mismunurinn fram og hægt er að ganga frá honum með kreditkort.

Greiðslur eru eingöngu með kreditkort eða greiðsluseðli í gegnum skráningarsíðuna en óski forráðamenn eftir öðrum greiðslumáta þarf að hafa samband við skrifstofu ÍR í síma 587-7080 eða senda póst á ir@ir.is