

# Æfingatafla ÍR Karate

## vetur 2016-2017

frá 24. október

### (SHITO RYU KARATE)

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Þjálfarar
<b>5-8 ára Byrjendur</b> ( '08, '09, '10, '11)		Austurberg Kl.17:00-17:50		Austurberg Kl.17:00-17:50		Austurberg Kl.11:00-12:00	Vicente Carrasco 866-7568
<b>5-8 ára Lengra komnir</b> ( '08, '09, '10, '11)	Austurberg Kl.17:00-17:50		Austurberg Kl.17:00-17:50		Austurberg Kl.17:00-17:50	Austurberg Kl.11:00-12:00	Vicente Carrasco 866-7568
<b>9-12 ára Lengra komnir</b> ( '04, '05, '06, '07)	Austurberg Kl.17:50-18:50		Austurberg Kl.17:50-18:50		Austurberg Kl.17:50-18:50	Austurberg Kl.12:00-13:00	Vicente Carrasco 866-7568
<b>Afrekshópur 13 ára og eldri</b> ( '03+)	ÍR-heimili 19:00-20:30		ÍR-heimili 19:00-20:30		ÍR-heimili 19:30-21:00	ÍR-heimili 13:30-15:00	Vicente Carrasco 866-7568

Karate	Haut 2016
Allir hópar	20.000

Skráning iðkenda fer fram í Nóra, skráningarkerfi ÍR <https://ir.felog.is>  
eða í gegnum heimasíðuna [www.ir.is](http://www.ir.is)

