



# Frjálsíþróttadeild

## Æfingatafla vetur 2016 - 2017



Æfingahópar	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
<b>1.-2. bekkur (ÍR-ungar)</b> (´10-´09) <b>Breiðholt</b>		Seljaskóli kl. 17:10 - 18:00		Seljaskóli kl. 16:10 - 17:00				Sara Björk Lárusdóttir 663-1670 sarabjork90@gmail.com
<b>2. bekkur og yngri</b> (´09 og síðar) <b>Laugardalur</b>	Laugardalshöll kl. 16:10 - 17:00		Laugardalshöll kl. 16:10 - 17:00					Soffía Felixdóttir 693-8150 María Felixdóttir 845-0849 frjalsarlaugardalur@gmail.com
<b>3. - 4. bekkur</b> (´08-´07) <b>Breiðholt</b>		Seljaskóli kl. 16:00 - 17:10		Seljaskóli kl. 16:00 - 17:00				Sara Björk Lárusdóttir 663-1670 sarabjork90@gmail.com
<b>3. - 4. bekkur</b> (´08-´07) <b>Laugardalur</b>	Laugardalshöll kl. 16:00 - 17:15		Laugardalshöll kl. 16:00 - 17:15					Óðinn Björn Þorsteinson, 661-8933 odinnbjornt@gmail.com
<b>5. - 6. bekkur</b> (´06-´05) <b>Breiðholt</b>	VAL Laugardalshöll kl. 16:00 - 17:30	Seljaskóli kl. 16:00 - 17:30		Seljaskóli kl. 15:00 - 16:30				Ívar Kristinn Jasonarson ivarkrja@gmail.com
<b>5. - 6. bekkur</b> (´06-´05) <b>Laugardalur</b>	Laugardalshöll kl. 16:00 - 17:30		Laugardalshöll kl. 16:00 - 17:30	Laugardalshöll kl. 16:30 - 18:00				Róbert Már Þorvaldsson 696-7116 robbithorvalds@gmail.com
<b>7. - 8. bekkur</b> (´04-´03) <b>Laugardalur</b>	Laugardalshöll kl. 16:20 - 18:00	Laugardalshöll kl. 16:20 - 18:00			Laugardalshöll kl. 16:20 - 18:00			Þorsteinn Helgi Guðmundsson 6638020 Thorgud@yahoo.com
<b>Unglingahópur</b> (´02-´01-´00) <b>Laugardalur</b>	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			Brynjarr Gunnarsson 661-4762 brynjarg10@gmail.com