

Æfingatafla Júðódeildar ÍR vetur 2016 - 2017

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Þjálfarar
7-10 ára ('05, '06, '07, '08)	ÍR heimili kj. Kl.16:15-17:00		ÍR heimili kj. Kl.16:15-17:00			Gísli Fannar Vilborgarson 663-3895 gislippon@gmail.com
11-14 ára ('04, '03, '02 '01)	ÍR heimili kj. Kl.17:00-18:00		ÍR heimili kj. Kl.17:00-18:00		ÍR heimili kj. Kl.17:00-18:00	Gísli Fannar Vilborgarson 663-3895 gislippon@gmail.com
Júðó 15 ára og eldri (2000 +)	ÍR heimili kj. Kl.18:30-20:00		ÍR heimili kj. Kl.18:30-20:00		ÍR heimili kj. Kl.18:30-20:00	Ásgeir Ertendur Ásgeirsson 848-5829 asgeirertendur@internet.is
Kataæfingar og sjálfsvörn 15 ára og eldri (2000 +)	ÍR heimili kj. Kl.20:00-21:00		ÍR heimili kj. Kl.20:00-21:00			Ásgeir Ertendur Ásgeirsson 848-5829 asgeirertendur@internet.is