

Æfingatafla Taekwondodeildar ÍR vetur 2016-2017

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Þjálfarar
Börn byrjendur 6-12 ára (2010-2004)		ÍR heimili kj. Kl.17:15-18:00		ÍR heimili kj. Kl.17:15-18:00	ÍR heimili kj. Kl.17:15-18:15			Arnar Bragason amartkd@gmail.com ***
Börn framhald* 6-12 ára (2010-2004)		ÍR heimili kj. Kl.18:00-19:00		ÍR heimili kj. Kl.18:00-19:00	ÍR heimili kj. Kl.18:15-19:45			Arnar Bragason amartkd@gmail.com ***
13 ára og eldri Gamlir og góðir** 13+ ('03+)		ÍR heimili kj. Kl.19:00-20:30		ÍR heimili kj. Kl.19:00-20:30				Arnar Bragason amartkd@gmail.com ***

* Framhald er fyrir börn með gult belti eða hærra

** Ef nægur fjöldi næst fá Gamlir og góðir sér tíma á eftir 13 og eldri

*** Einnig má hafa samband við
Jóhann V Gíslason (formann)
Gsm 8660282
joigisla@gmail.com

TaeKwonDo	Haust 2016
Börn byrjendur	18.000
Börn framhald	18.000
13 ára og eldri	18.000

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

