



Æfingatafla fyrir Karatesal - Gildir frá 1. sept. 2016

mánudaginn	þriðjudaginn	miðvikudaginn	fimmtudaginn	föstudaginn
17:30 - 18:15 Byrjendur yngri	16:45 - 17:30 framhald yngri	17:30 - 18:15 Byrjendur yngri	16:45 - 17:30 framhald yngri	17:00 - 17:45 framhald yngri
18:15 - 19:00 Byrjendur eldri	17:30 - 18:30 framhald eldri	18:15 - 19:00 Byrjendur eldri	17:30 - 18:30 framhald eldri	17:45 - 18:45 framhald eldri
	18:40 - 19:40 framhald unglingar		18:40 - 19:40 framhald unglingar	18:45 - 20:00 framhald ungl./full.
	19:40 - 21:00 framhald fullorðna		19:40 - 21:00 framhald fullorðna	
18:45-20:15 Afrek/Egilshöll		18:45-20:15 Afrek/Egilshöll		

Byrjendur : 12.sept - 14.des

Framhald : 6.sept - 9.des

Aftek byrjar 5.sept



Æfingatafla fyrir Taekwondosal - Gildir frá 1. sept. 2016

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
06:50 - 07:30 Morgunæfing	Morgunæfing	Morgunæfing	Morgunæfing	Morgunæfing
16:00 - 17:00		Danshópur - Sigrún.	Börn lægri belti	
17:15-18:00 Börn framhald	Börn byrjendur	Börn framhald	Börn hærri belti	Börn byrjendur
18:15-19:15 Framhald 13+	Byrjendur 13+	Framhald 13+	13 + tækniæfing	Byrjendur 13+
19:30-20:30 Æfingar fyrir mót	Bjg Sjálfsvörn	Sparring 13+	Keppnis poomsae og svartbelti	
				Laugardagur
				10:00-11:00 Drekráli
				11:00-12:00 Sparring 13+ opin tím