

# Judofélag Reykjavíkur janúar 2021



Frá kl.	Mánudagur		Þriðjudagur		Miðvikudagur		Fimmtudagur		Föstudagur		Laugardagur	
	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B	Salur A	Salur B
9:00 - 10:00												
10:00 - 11:00											Börn 4-6 ára (byrj/framh)	Gólfgl. 15+ Byrj/framh.
11:00 - 12:00											Gólfgl. 15+ Byrj/framh.	
12:00 - 13:00	Hádegistími		Hádegistími		Hádegistími		Hádegistími		Hádegistími			
13:00 - 14:00												BJJ Open mats
14:00 - 15:00												BJJ Open mats
15:00 - 16:00												
16:30 - 17:30			Old boys/ Grái herinn									
17:00 - 18:00											Byrj/framh. 7-14 ára	Old boys/ Grái herinn
17:30 - 18:30	Byrj/framh. 11-14 ára	BJJ	Byrj/framh. 7-10 ára	BJJ	Byrj/framh. 11-14 ára	BJJ	Byrj/framh. 7-10 ára	BJJ	Byrj/framh. 11-14 ára	BJJ		
18:30 - 20:00	Meistarafll.		Framh. 15+ og U18/21	Meistarafll. Tækni/prek	Meistarafll.		Framh.15+ og U18/21	Meistarafll. Tækni/prek	Meistarafll.	Byrj/frh. 15+ og U18/21		
20:00 - 21:00	Byrjendur 15 ára +		Gólfglíma 15+ Byrj/framh.	ICA	Byrjendur 15 ára +		Gólfglíma 15+ Byrj/framh.	ICA				
21:00 - 22:00				ICA				ICA				

Salur A	Salur B
Stærri salur	Minni salur

Æfingin á föstudögum hjá byrjendum/framhald 15+ og U18/U21 árs er frá 18:30-19:30

U7 = 4-6 ára, U11 = 7-10 ára, U13 = 11-12 ára, U15 = 13-14 ára, U18 = Framh. 15-17 ára min 5.kyu, U21 = Framh. 18-20 ára min 4.kyu, 15 + = 15 ára og eldri (allar gráður)