



Judofélag Reykjavíkur

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
09:00 -10:00												
10:00 -11:00											Byrj/framh. Börn 5-6 ára	
11:00 -12:00											Gólfglíma 30+ Byrj/framh.	
12:00 -13:00	Hádegistími		Hádegistími		Hádegistími		Hádegistími		Hádegistími			
13:00 -14:00												
14:00 -15:00												
15:00 -16:00												
16:00 -17:00												
17:00 -18:00	Byrj/framh. 11-14 ára		Byrj/framh. 7-10 ára	Gólfglíma 30+ Byrj/framh.	Byrj/framh. 11-14 ára		Byrj/framh. 7-10 ára		Byrj/framh. 11-14 ára		11-14 & 15+ Styrkur/prek	
18:00 -19:30	Meistarafll. & framh. 15+ T/R	Byrjendur 15 ára & eldri	Framh. 15+ Tækni/randori	Meistarafll. Styrkur/prek Byrjendur 15 ára & eldri	Meistarafll. Tækniæfing		Framh. 15+ Tækni/randori	Meistarafll. Styrkur/prek Byrjendur 15 ára & eldri	Meistarafll. Randori			
19:30 -20:30												
20:30 -22:00												

Byrjendur 15 ára og eldri frá kl. 18:00-19:00

Meistaraflokkur = 15 ára og eldri, lágmarksgráða 1.kyu **Framh. 15+** = 15 ára og eldri/U21 og U18, lágmarksgráða 5.kyu, **Framhald 11-14 ára**, lágmarksgráða 5. kyu (gult belt)

Salur A	Salur B
Stærri salur	Minni salur

T/R=Tækni/Randori