



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. Kvinnatími 15 ára & eldri	Byrj/framh. 7-10 ára	Gólfglíma 30+ Byrj/framh.	Byrj/framh. 11-14 ára	Byrj/framh. Kvinnatími 15 ára & eldri	Byrj/framh. 7-10 ára	Gólfglíma 30+ Byrj/framh.	Byrj/framh. 11-14 ára		11-14 & 15+ Styrkur/prek	
18:00-19:30	Mfl. & framh. 15+ T/R	Byrjendur 15 ára & eldri	Framh. 15+ T/R	Meistarafll. styrkur/prek Byrjendur 15 ára & eldri	Meistarafll. Tækni/randori		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 belti)

Salur A	Salur B
Stærri salur	Minni salur

T/R=Tækni/Randori