

# 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	Teygjur		Teygjur		Teygjur		Teygjur		Teygjur			Gólfglíma 30+ Byrj./framh.
12:00 -13:00	Teygjur		Teygjur		Teygjur		Teygjur		Teygjur			
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. Kvennatími 15 ára & eldri	Byrj./framh. 7-10 ára	Gólfglíma 30+ Byrj./framh.	Byrj./framh. 11-14 ára	Byrj./framh. Kvennatími 15 ára & eldri	Byrj./framh. 7-10 ára	Gólfglíma 30+ Byrj./framh.	Byrj./framh. 11-14 ára	Old boys	11-14 & 15+ Styrkur/prek	
18:00 -19:30	Meistarafli. Tækni/randori	Framhald 15 ára & eldri	Meistarafli. Tækni/randori	Framhald 15 ára & eldri	Meistarafli. Gólfglíma		Meistarafli. Tækni/randori	Framhald 15 ára & eldri	Meistarafli. Randori			
20:00 -21:00	Byrjendur 15 ára & eldri		Byrjendur 15 ára & eldri				Byrjendur 15 ára & eldri					
20:30 -22:00												

**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