Stundaskrá JudoGym 2016-2017

	Mánudagur		Þriðjudagur		Miðvikudagur		Fimmtudagur		Föstudagur		Laugadagur	
	Með gólf	**Júdó gólf**	**Með gólf**	**Júdó gólf**	**Með gólf**	**Júdó gólf**	**Með gólf**	**Júdó gólf**	**Með gólf**	**Júdó gólf**	**Með gólf**	**Júdó gólf**
8:00 -8:30	OPNAR	OPNAR	OPNAR	OPNAR	OPNAR	OPNAR	OPNAR	OPNAR	OPNAR	OPNAR		
8:30-9:00											OPNAR	OPNAR
9:00-9:30												
9:30-10:00												
10:00-10:30											**Foreldrar**	**Judo kríli**
10:30-11:00												
11:00-11:30											**Judo master**	**Judo kríli**
11:30-12:00					**Judo kappar**				**Judo kappar**			
12:00-12:30												
12:30-13:00												**Judo þrek**
13:00-13:30												
13:30-14:00												
14:00:14:30												
14:30-15:00												
15:00:15:30												
15:30:16:00												
16:00-16:30												
16:30-17:00												
17:00-17:30												
17:30-18:00		**Judo börn eldri**	**Börn Yngri**	**Judo börn eldri**			**Börn Yngri**	**Börn eldri**			LOKAR	LOKAR
18:00-18:30	**Kata unglinga**											
18:30-19:00	**Byrj námskeið**	**framhald**	**Judo MFL**	**Judo framhald**	**Tækniæfing**	**Byrj námskeið**	**Judo MFL**			**Opið gólf / Open mat**		
19:00-19:30												
19:30-20:00												
20:00-20:30			**Kata**					**framhald**				
20:30-21:00												
21:00-21:30												
21:30-22:00												
22:00	LOKAR	LOKAR	LOKAR	LOKAR	LOKAR	LOKAR	LOKAR	LOKAR	LOKAR	LOKAR		