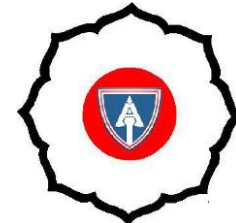




Júdádeild Ármanns

2019-2020



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Krítaljúdó						10:00-11:00
Júdó fyrir fatlað fólk						12:00-13:00
1.-4. bekkur (U4F) Íþróttarútan	16:00-17:00		16:00-17:00			
1.-4. bekkur (U4)	17:30-18:30		17:30-18:30			
1.-4. bekkur (U4P) Polska grupa			17:30-18:30		17:30-18:30	
5.-7. bekkur (U7)	(17:30-18:30)	17:30-18:30		17:30-18:30		
8.-10. bekkur (U10)	17:30-18:30	17:30-18:30		17:30-18:30		
16 ára og eldri (F1) Fullorðnir	18:30-19:30	18:30-20:00		18:30-20:00	18:30-20:00	
Kvennajúdó (opinn tími)			18:30-20:00			
Byrjendur (B1)		20:00-21:00		20:00-21:00		
Kata				20:00-21:00		
Jóga	19:45-20:45					