

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Krifa judo						10:00-11:00	
Frjáls æfing*	12:00-13:00		12:00-13:00		12:00-13:00	11:00-13:00	10:00-12:00
1.-4. bekkur (U4)		17:15-18:30		17:15-18:30		11:00-12:15	
5.-10. bekkur (U7, U10)	17:15-18:30	17:15-18:30		17:15-18:30			
Byrjendur (15 ára og yngri, JUDO)**			17:15-18:30		17:15-18:30		
Byrjendur (15 ára og yngri, BJJ)	17:00-18:30		17:00-18:30		17:00-18:30		
Byrjendur (16 ára og eldri, JUDO)**			18:30-20:00		18:30-20:00		
Byrjendur (16 ára og eldri, BJJ)	18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		
Framhald (16 ára og eldri, JUDO)	18:30-19:30	18:30-20:00		18:30-20:00			
Framhald (16 ára og eldri, BJJ)			18:30-20:00		18:30-20:00		
Kata	19:30-20:30						