



Taekwondodeild Ármanns 2016-2017



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Þjálfari
Börn 6-8 ára	17:00-18:00		17:00-18:00	17:00-18:00			Meisam/Eypór
Börn 9-12 ára		17:00-18:00		16:00-17:00	16:00-17:00		Samar/Eypór/ Meisam
Drekar og lengra komnir	17:00-18:30 Tækni		17:00-18:30 Þrekæfing		17:00-18:30 Sparring		Antje/Meisam
Sparring	18:00-19:00			18:00-19:30			Meisam
Poomsae		18:00-20:30		17:00-18:30			Írunn/Antje
Free-Style	19:30-20:30		19:30-20:30				Þórir
Kríli 3-6 ára						10:00-11:00	