



# Taekwondodeild Ármanns 2016-2017



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Þjálfari
Börn 6-9 ára	17:00-18:00		17:00-18:00	17:00-18:00			Grettir/Samar/ Álfdís
Börn 10-12 ára		17:00-18:00	16:00-17:00	18:00-20:00	15.30-17:00		Eyþór/Meisam
Drekar og lengra komnir	17:00-19:00 Tækni/teygjur	18:00-20:00 Poomsae	17:00-18:00 Þrekæfing	18:00-20:00 Rafbrynju.	17:00-18:30 Sparring		Antje/ Meisam/Írunn
Sparring 12ára+	18:00-19:00		17:00-18:00	18:00-20:00	17:00-18:30		Meisam
Poomsae	17:00-19:00	18:00-20:00	17:00-18:30				Írunn/Antje/ Meisam/Eyþór
Free-Style							
Kríli 3-6 ára						10:00-10:45	