

# Íþróttamiðstöðin Borgarnesi - Æfingar í stóra sal 2011-2012

## Taflan gildir frá mánudegi 7. Nóvember. 2011

	Mán	Þri	Mið	Fim	föst	Lau	Sun
07:00 - 08:00	Karfa mfl.kk			Karfa mfl.kk			
08:15	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli	Skóli		
12:00-12:50	Skóli	Old boys knattsp.	Skóli	fótbolti old boys	Skóli		
14:15-14:40	1-2.B KK/KVK	Tómstundaskóli	Skóli	1-2.B KK/KVK	Knattspyrna		
14:40 - 15:05	1-2.B KK/KVK	Tómstundaskóli	Skóli	1-2.B KK/KVK	Knattspyrna	09:00 Íþróttaskóli barna	09:00
15:05-15:30	5-6.B KK	Tómstundaskóli	Skóli	3-6.B KVK Frjálsar íþrótt	Knattspyrna	10:00 Íþróttaskóli barna	10:00 7-8.B KK
15:30 - 15:55	5-6.B KK	Knattspyrna	Knattspyrna	3-6.B KVK Frjálsar íþrótt	Knattspyrna	11:00 Eldri borgarar	11:00 5-6.B KK
15:55 - 16:20	7-10.KVK / 3-6.B KVK	Knattspyrna	Knattspyrna	5-6.B KK / 7-10.KVK	Frjálsar íþróttir	12:00 Mfl.KK/drengjfl	12:00 3-4.B KK / 3-6.B KVK
16:20 - 16:45	7-10.KVK / 3-6.B KVK	Frjálsar íþróttir	Knattspyrna	5-6.B KK / 7-10.KVK	Frjálsar íþróttir	13:00 Knattspyrnav	13:00 9-10.B KK
16:45 - 17:10	7-8.B KK / 3-4.B KK	Frjálsar íþróttir	Knattspyrna	9-10.B kk	Badminton	14:00 Knattspyrna	14:00 Mfl.KVK
17:10 - 17:35	7-8.B KK / 3-4.B KK	9-10.B KK	Knattspyrna	9-10.B kk	Badminton	15:00 Knattspyrna	15:00 7-10.B KVK
17:35 - 18:00	Badminton	9-10.B KK	Knattspyrna	3-4.B KK / 7-8.B KK	Badminton	16:00 Frjálsar íþróttir	16:00 1.Flokkur
18:00 - 18:25	Badminton	Mfl. KVK	Karfa mfl karla	3-4.B KK / 7-8.B KK	Badminton	17:00 Badminton	17:00 Oldboys
18:25 - 18:50	Badminton	Mfl. KVK	Karfa mfl karla	Karfa mfl karla	Karfa mfl karla		
18:50 - 19:15	Badminton	Mfl. KVK	Karfa mfl karla	Karfa mfl karla	Karfa mfl karla		
19:15 - 19:40	Badminton	Karfa mfl karla	Karfa mfl karla	Karfa mfl karla	Karfa mfl karla		
19:40 - 20:05	Badminton	Karfa mfl karla	Drengjaflokkur	Drengjaflokkur	Karfa mfl karla		
20:05 - 20:30	Badminton	Karfa mfl karla	Drengjaflokkur	Drengjaflokkur	Brennibolti		
20:30 - 20:55	Mfl.kk	Karfa mfl karla	Drengjaflokkur	Drengjaflokkur	Brennibolti		
20:55 - 21:20	Mfl.kk	Blak	9-10.B KK	Mfl. KVK	Brennibolti		
21:20 - 22:00	Mfl.kk	Blak	9-10.B KK	Mfl. KVK	1.Flk / oldboys		
22:00-23:00	Drengjaflokkur	Knattspyrna	Mfl.KVK	Mfl. KVK	1.Flk / oldboys		
<b>Karfa</b>							
Þjálfarar	Mfl. karla	Pálmi Þór Sævarsson	Sími 692-0477				
Þjálfarar	Mfl. kvenna	Íris Gunnarsdóttir	Sími 663-9095	Frjálsar íþróttir	Ingimundur Ingim. 898-1851		
Þjálfarar	Drengjafl.	Pálmi Þór Sævarsson	Sími 692-0477		Íris Grönfeldt 893-4598		
Þjálfarar	9-10. Strákar	Finnur Jónsson	Sími 898-9208	Eldri borgarar boccia	Ingimundur Ingim. 898-1851		
Þjálfarar	7-10 Stelpur	Íris Gunnarsdóttir	Sími 663-9095	Karfa	Finnur Jónsson s 898 9208		
Þjálfarar	7-8 strákar	Óðinn Guðmundsson	Sími 868-2207	Knattspyrna	Sigurkarl		
Þjálfarar	5-6 strákar	Finnur Jónsson	Sími 898-9208	Oldboy's hádegistími	Hilmar Arason 845-8818		
Þjálfarar	3-6 Stelpur	Finnur Jónsson	Sími 898-9208	Badminton	Helgi Magnússon S: 898-3884		
Þjálfarar	3-4 Strákar	Birgir Þór Sverrisson	Sími 865-1946	Íþróttaskóli barna	Sigurður Örn ( Sössi ) 862-1378		
Þjálfarar	1-2 Strákar-Stelpur	Finnur Jónsson	Sími 898-9208	Blak	?		
Þjálfarar							
Þjálfarar					* táknað að í þeim tímum er salnum skipt upp eftir kyni eða aldri.		
Þjálfarar							
Þjálfarar							

**Stranglega bannað að vera á útiskóm í salnum eða skóm sem gera svört strik á parketgólfið !**

**Missi iðkandi vatn úr vatnsbrúsa á gólfið, skal sá hinn sami, strax þurrka það upp ! - Notkun á harpax er bönnuð með öllu !**