

STUNDASKRÁ KARATEDEILDAR HAUKA

Gildir frá og með 2. september 2019

| Tími | Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur |
|-------|-----------|-------------|--------------|-------------|
| 18:00 | FB2 | B1 | FB1 | FB2 |
| 19:00 | FU1/FU2 | FU1 | FU2 | FU1/FU2 |
| 20:00 | | | | |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | Þrek | Kata | | Kumite |
| 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | |

| Flokkur | | Þjálfarar |
|---------|--|----------------|
| B1 | Byrjendur yngri | Eva/Hjördís |
| FB1 | Framhald börn hálf gult og gult | Kristján |
| FB2 | Framhald börn hálf appelsínugult og yfir | Gunni/Hjördís |
| FB1/FB2 | Sameiginleg æfing FB1 og FB2 | Kristján |
| FU1 | Byrjendur og framhald unglíngar og fullorðnir, blátt belti | Kristján |
| FU2 | Framhald unglíngar og fullorðnir, fjólublátt belti og yfir | Gunni |
| FU1/FU2 | Sameiginleg æfing FU1 og FU2 | Gunni/Kristján |
| Þrek | | Ýmsir |
| Kata | | Ýmsir |
| Kumite | | Ýmsir |

| Aldursskiptingar | |
|------------------|-----------------|
| Börn | 6-11 ára |
| Unglíngar | 12-16 ára |
| Fullorðnir | 17 ára og eldri |

Stundaskráin er birt með fyrirvara um villur og getur breyst án fyrirvara