



KNATTSPYRNUFÉLAGIÐ
FRAM

SAFAMÝRI 26 - 108 REYKJAVÍK
SÍMI 533 5600 - FRAM@FRAM.IS



1x2 Getraunir
Íþróttahús FRAM
Alla laugardaga í vetur
Kl. 10:00-12:00



WWW.GETRAUNIR.IS

Forsíða | Félagið | Fótbolti | Handbolti | Skíðadeild | Taekwondo | Alm.Íþr.Deild | Íþróttastyrkur FRAM | Tryggingamál iðkenda

Forsíða / Handbolti / Meistaraflokkur kvenna / Leikmenn

Leikmenn



16. Védís Gissurardóttir



1. Guðrún Ósk
Mariasdóttir



12. Heiðrún Dís
Magnúsdóttir



4. Hulda Dagsdóttir



5. Hafdís Iura (Fylkir)



6. Karólína Vilborg
Torfadóttir



7. Hekla Rún
Ámundadóttir



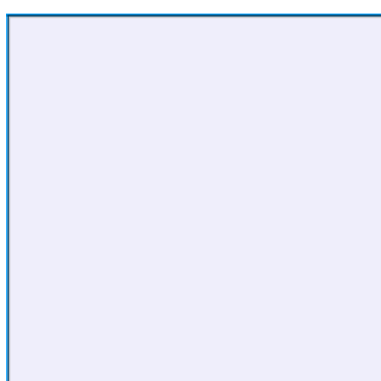
8. Marthe Sördal



9. Ragnheiður
Júlíusdóttir



10.



11.



13. Ásta Birna
Gunnarsdóttir



14. Sigurbjörg
Jóhannsdóttir



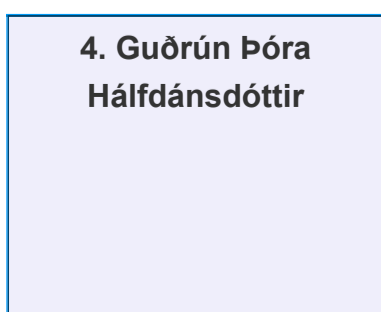
19. Elva Þóra
Arnardóttir



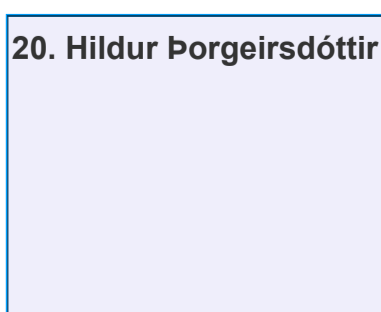
21. Steinunn
Björnsdóttir



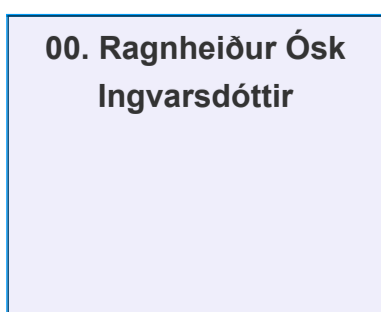
22. Kristín Helgadóttir



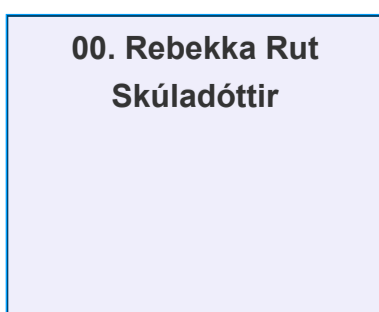
4. Guðrún Þóra
Hálfðánsdóttir



20. Hildur Þorgeirsdóttir



00. Ragnheiður Ósk
Ingvarsdóttir



00. Rebekka Rut
Skúladóttir

Á DÖFINNI

Lau. 22. okt. | Valur 19 - 26 FRAM

Olísdeild kvenna Hlíðarendi

Sun. 23. okt. | Fjölnir 28 - 29 FRAM

Coca Cola bikar karla Dalhús

Fim 27. okt. | FRAM 31 - 27 Stjarnan

Olísdeild karla FRAMhús

Lau. 29. okt. | kl. 15:00 | FRAM - ÍBV

Olísdeild kvenna FRAMhús

Lau. 5. nóv. | kl. 13:30 | FRAM - Selfoss

Olísdeild kvenna FRAMhús

Þri. 8. nóv. | kl. 20:00 | Valur - FRAM

Coca Cola bikar kvenna Hlíðarendi

Fim 10. nóv. | kl. 19:30 | FRAM - Gróttá

Olísdeild karla FRAMhús

Lau. 12. nóv. | kl. 13:30 | Stjarnan - FRAM

Olísdeild kvenna Mýrin Garðabæ

ÍÞRÓTTASKÓLI FRAM

Skráning iðkenda
Fyrir deild og íþróttaskóla

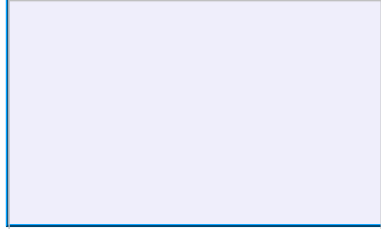
FRAMSTUÐARAR

FRAMHERJAR

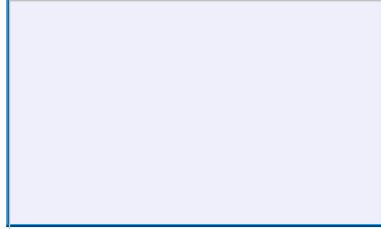
SAMSTARFSADILAR



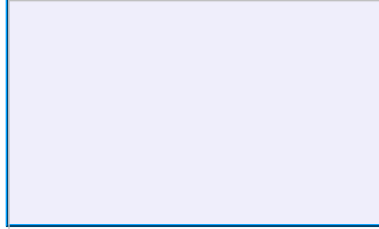
00. Sigríður Arnfjörð Ólafsdóttir



00. Svala Júlía Gunnarsdóttir



17. Elísabet Gunnarsdóttir



Þjálfarateymi



Stefán Arnarsson



Guðmundur Þór Jónsson

FÓTBOLTI

- Fréttasafn
- Meistaraflokkur karla
- Meistaraflokkur kvenna
- Stjórn
- Unglingaráð
- Yngri flokkar
- Æfingagjöld
- Æfingatöflur
- Þjálfarar

TAEKWONDO

- Beltakröfur
- Bloggsíður
- Foreldraráð
- Fréttasafn
- Stjórn
- Taeguk og Poomse
- Æfingagjöld
- Æfingar
- Þjálfarar

HANDBOLTI

- Bloggsíður
- Fréttasafn
- Meistaraflokkur karla
- Meistaraflokkur kvenna
- Stjórn
- Yngri flokkar
- Æfingagjöld
- Æfingatöflur
- Æfingatöflur – Grafarholt
- Þjálfarar

SKÍÐADEILD

- Fréttasafn
- Stjórn
- Æfingagjöld
- Æfingatímar

ALM.ÍPR.DEILD

- Einkaþjálfun
- Leikfimi
- Plús 1
- Skokk- og gönguhópur Fram
- Stjórn
- Stundaskrá

STYTU ÞÉR LEIÐ

- Bloggsíður í fótboltanum
- Bloggsíður í handboltanum
- FRAM á Facebook
- FRAM svæðið í Úlfarsárdal
- Leikjagrunnur HSÍ
- Leikjagrunnur KSÍ
- Myndasafn JGK
- Rútuferðir
- Símaskráin
- Sumarnámskeið
- Veislusalur

KNATTSPYRNUFÉLAGIÐ FRAM

Knattspyrnufélagið FRAM
Safamýri 26 | 108 Reykjavík
Kt. 491070-0139

Skrifstofa Safamýri | Sími 533 5600
Skrifstofa Úlfarsárdal | Sími 587 8800
Fax 568 0495
www.fram.is | fram@fram.is

