

MÁNUDAGUR		ÞRIÐJUDAGUR		MIÐVIKUDAGUR		FIMMTUDAGUR		FÖSTUDAGUR		LAUGARDAGUR	
Opið 06.00-22.00		Opið 06.00-22.00		Opið 06.00-22.00		Opið 06.00-22.00		Opið 06.00-21.00		Opið 08.00-17.00	
06.10-07.00	Club Fit PÜLS	06.10-07.00	Eftirbruni	06.10-07.00	Hot Fitness	06.10-07.00	Hjól Myzone	06.10-07.00	Lyftingar	08.30-09.30	Hot Absolute Yoga
SALUR 3	Edie Brito	SALUR 2	Aldís Gunnars	SALUR 5	Gyða Björk	SALUR 4	Helga Sigmunds	SALUR 2	Helga Sigmunds	SALUR 5	Pórdís Lareau
06.10-07.00	Lyftingar	06.10-07.00	Hjól Myzone - skrá á vef	06.10-07.00	Club Fit PÜLS	06.10-07.00	Hlaup, hjól & lyftingar	06.10-07.00	Club Fit PÜLS	08.50-09.40	Hjól Myzone - skrá á vef
SALUR 2	Stína Einars	SALUR 4	Herdís Kjartans	SALUR 3	Edie Brito	SALUR 3	Anna Guðný	SALUR 3	Edie Brito	SALUR 4	Herdís / Helga
06.10-06.40	Hjól Myzone	06.10-07.10	Arangur	06.10-07.10	Stöðvaþjálfun	06.10-07.10	Arangur	06.10-07.00	Arangur	08.50-09.50	Body Pump
SALUR 4	Herdís Kjartans	SALUR 1	Stína Einars	SALUR 2	Herdís Kjartans	SALUR 2	Stína Einars	SALUR 4	Stína Einars	SALUR 2	Ásrún Ólafs
06.40-07.10	Hot Dynamic Flow	06.15-07.05	Þjálfun í sal KK	07.15-08.05	Arangur	06.15-07.05	Þjálfun í sal KK	06.10-07.10	Hot Vinyasa Yoga	09.45-10.35	Club Fit 50+
SALUR 5	Herdís Kjartans	TÆKJASALUR	Finnur Atli	SALUR 4	María Kristín	TÆKJASALUR	Finnur Atli	SALUR 5	Anna Helga	SALUR 5	Herdís og Eiríkur
07.15-08.15	Arangur	07.10-08.00	Hot Brazil Buttlift	08.30-09.30	Sumaráskorun	07.10-08.00	Þjálfun í sal KvK	07.15-08.05	Club Fit PÜLS	09.50-10.50	MTL
SALUR 1	María Kristín	SALUR 5	Edie Brito	SALUR 2	Alda María	TÆKJASALUR	Finnur Atli	SALUR 3	Jón Oddur	SALUR 1	Alda María
08.30-09.30	Sumaráskorun	07.10-08.00	Þjálfun í sal KvK	09.00-10.00	Prek & Þokki	07.15-08.05	Eftirbruni	07.15-08.15	Arangur	09.55-10.55	Arangur
SALUR 4	Alda María	TÆKJASALUR	Finnur Atli	SALUR 1	Sóley Jóhanns	SALUR 2	Edie Brito	SALUR 2	María Kristín	SALUR 2	Ásrún Ólafs
09.00-10.00	Prek & Þokki	07.15-08.05	Club Fit PÜLS	09.00-10.00	Body Balance*	07.15-08.05	Club Fit PÜLS	09.00-10.00	Prek & Þokki	10.00-10.50	Hlaup,hjól & lyftingar
SALUR 1	Sóley Jóhanns	SALUR 3	Jón Oddur	SALUR 5	Sandra Árna	SALUR 3	Jón Oddur	SALUR 1	Sóley Jóhanns	SALUR 3	Lilja Björk Ketils
09.00-10.00	Lyftingar	09.00-10.00	Hreyfing & vellíðan	09.30-10.30	Eðalþjálfun	08.30-09.30	Sumaráskorun	09.00-09.40	Eftirbruni	10.00-10.50	Hjól Myzone - skrá á vef
SALUR 2	Jón Oddur	SALUR 2	Sandra Árna	SALUR 2	Anna Eiríks	SALUR 2	Alda María	SALUR 2	Alda María	SALUR 4	Jón Oddur / Stína Einars
10.00-12.00	Ljósíð	09.00-10.00	MTL	10.00-11.00	Ljósíð	09.00-10.00	Hreyfing & vellíðan	09.30-10.30	Eðalþjálfun	10.45-11.45	Eðalþjálfun
SALUR 2	Haukur Guðmundsson	SALUR 1	Alda María	SALUR 5	Haukur Guðmundsson	SALUR 1	Sandra Árna	SALUR 5	Anna Eiríks	SALUR 5	Anna Eiríks
09.30-10.30	Eðalþjálfun	09.30-10.30	Eðalþjálfun wellness	11.00-12.00	Ljósíð	09.00-09.30	Hjól Myzone	09.40-10.00	Buttlift	10.55-11.55	Zumba
SALUR 4+1	Anna Eiríks	SALUR 5	Anna Eiríks	SALUR 2	Haukur Guðmundsson	SALUR 4	Jón Oddur	SALUR 2	Alda María	SALUR 1	Alda María
12.05-12.50	Eftirbruni	12.00-12.55	Barre Bum	11.30-12.00	Hjól Myzone - skrá á vef	09.30-10.00	Core X	10.00-11.00	Ljósíð	11.00-11.45	Hlaup & lyftingar
SALUR 2	Anna Eiríks	SALUR 1	Anna Eiríks	SALUR 4	Jón Oddur	SALUR 2	Jón Oddur	SALUR 2	Haukur Guðmundsson	SALUR 3	Edie Brito
12.05-12.55	Hjól Myzone - skrá á vef	SALUR 3	Dísa Dungal	11.30-12.00	Hot Fitness - skrá á vef	09.30-10.30	Eðalþjálfun wellness	11.25-12.05	Hjól Myzone - skrá á vef	11.00-12.00	K40X
SALUR 4	Karen Ósk	12.05-13.00	Body Balance**	SALUR 5	Anna Eiríks	SALUR 5	Anna Eiríks	SALUR 4	Anna Eiríks	SALUR 2	Jón Oddur / Stína Einars
13.00-14.00	Mömmur & meðganga	SALUR 5	Sandra Árna	12.10-13.00	Hjól Myzone - skrá á vef	12.00-12.55	Barre Bum	12.05-13.00	Lyftingar	12.00-13.15	Hot Yoga 75 mín - skrá á vef
SALUR 1	Sandra Árna	SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef	SALUR 4	Jón Oddur	SALUR 1	Anna Eiríks	SALUR 2	Jón Oddur	SALUR 5	Pórdís Lareau
14.15-15.15	Finar línur	SALUR 4	Helga Sigmunds	12.05-13.00	Hot Fitness - skrá á vef	12.05-12.55	Hlaup, hjól & lyftingar	12.05-13.00	Zumba		
SALUR 1	Sandra Árna	16.25-17.25	Eðalþjálfun Xpress	SALUR 5	Anna Eiríks	12.05-12.55	Hot Dynamic Flow	12.05-13.00	Edie Brito		
16.25-17.15	MTL	SALUR 2+5	María Kristín	13.00-14.00	Mömmur & meðganga	12.05-13.00	Hot Dynamic Flow	12.10-12.50	Hjól Myzone - skrá á vef		
SALUR 1	María Kristín	16.30-17.20	Club Fit 50+	SALUR 1	Sandra Árna	SALUR 5	Vaka Rögnvalds	SALUR 4	Anna Eiríks		
16.30-17.20	Club Fit 50+	SALUR 3	Herdís Kjartans	14.15-15.15	Finar línur	16.25-16.55	Lyftingar	16.25-17.20	Hot Fitness - skrá á vef		
SALUR 3	Edie Brito	16.30-17.30	Prek & Þokki	SALUR 1	Sandra Árna	SALUR 2	Helga Sigmunds	SALUR 5	Vaka Rögnvalds		
16.30-17.30	Kraftur I	SALUR 1	Sóley Jóhanns	16.25-17.20	Hot Hatha Yoga - skrá á vef	16.25-17.25	Eðalþjálfun Xpress	16.30-17.20	Club Fit 50+		
SALUR 2	Bjarni Heiðar	17.25-18.25	Lyftingar	SALUR 5	Sigrún Hrönn	SALUR 4+5	María Kristín	SALUR 1	Edie Brito		
17.25-18.15	Hjól Myzone - skrá á vef	SALUR 2	Anna Guðný	16.30-17.20	Eftirbruni	16.30-17.20	Club Fit 50+	16.30-17.20	Sumaráskorun		
SALUR 4	María Kristín	17.30-18.20	Club Fit 50+	SALUR 1	Aldís Gunnars	SALUR 3	Herdís Kjartans	SALUR 4	Disa Dungal		
17.25-18.20	Eftirbruni	SALUR 3	Eiríkur Henn	16.30-17.20	Club Fit 50+	16.30-17.30	Prek & Þokki	17.20-18.10	Club Fit PÜLS		
SALUR 1	Ásrún Ólafs	17.30-18.20	Arangur	SALUR 3	Edie Brito	SALUR 1	Sóley Jóhanns	SALUR 3	Jón Oddur		
17.30-18.20	Club Fit PÜLS	SALUR 4	Ásrún Ólafs	16.30-17.30	Kraftur I	16.55-17.20	Core X	17.25-18.15	Hjól Myzone - skrá á vef	10.00-10.50	Hjól Myzone - skrá á vef
SALUR 3	Jón Oddur	17.30-18.30	Eðalþjálfun	SALUR 2	Bjarni Heiðar	SALUR 2	Helga Sigmunds	SALUR 4	Disa Dungal	SALUR 4	Diljá / Lilja Björk
17.30-18.30	Sumaráskorun	SALUR 1	Anna Eiríks	17.25-18.15	Hjól Myzone - skrá á vef	17.25-18.25	Stöðvaþjálfun	17.30-18.30	Hot Ashtanga Yoga	10.10-11.10	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef
SALUR 2	Disa Dungal	17.35-18.35	Hlaup af stað	SALUR 4	Lilja Björk	SALUR 2	Kristín Steinunnar	SALUR 5	Þóra Rós	SALUR 5	Anna Helga
17.30-18.25	Hot Barre Fit	ÚTI	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef	17.25-18.25	Brazil Fusion	17.30-18.20	Eðalþjálfun	17.30-18.30	Kraftur II	11.00-12.00	MTL
SALUR 5	Matthildur María	17.35-18.35	Hlaup & lyftingar	SALUR 1	Edie Brito	SALUR 4	Anna Eiríks	SALUR 2	Bjarni Heiðar	SALUR 1	Edie Brito
18.30-19.15	K40X	SALUR 5	Valdís Helga	17.30-18.20	Club Fit PÜLS	17.30-18.20	Club Fit 50+			11.30-12.20	Hjól Myzone - skrá á vef
SALUR 5	Jón Oddur	18.25-19.10	Hlaup & lyftingar	SALUR 3	Jón Oddur	SALUR 3	Eiríkur Henn			SALUR 4	Matthildur María
18.30-19.30	Body Pump	SALUR 3	Fríða Sig	17.30-18.30	Sumaráskorun	17.30-18.30	Arangur			11.30-12.30	Power Vinyasa* - skrá á vef
SALUR 2	Ásrún Ólafs	18.30-19.30	K40X	SALUR 2	Disa Dungal	SALUR 1	Ásrún Ólafs			SALUR 5	Anna Helga
18.30-19.30	Zumba	SALUR 2	Jón Oddur	17.30-18.25	Hot Barre Fit	17.35-18.35	Hlaup af stað				
SALUR 1	Alda María	18.35-19.35	Brazil Fusion	SALUR 5	Matthildur María	17.35-18.35	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef				
19.20-20.20	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef	SALUR 1	Edie Brito	18.30-19.30	Body Pump	17.35-18.35	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef				
SALUR 5	Anna Helga	19.30-20.30	Sumaráskorun	SALUR 2	Ásrún Ólafs	SALUR 5	Anna Gréta				
19.30-20.25	Barre Bum	SALUR 2	Jón Oddur	19.30-20.25	Barre Bum	18.30-19.30	K40X				
SALUR 1	Matthildur María	19.45-20.35	Hjól Myzone	SALUR 1	Matthildur María	SALUR 3	Jón Oddur				
19.30-20.30	Sumaráskorun	SALUR 4	Matthildur María	20.00-21.30	Barkan Method-skrá á vef	18.35-19.30	Body Balance				
SALUR 4	Jón Oddur	20.30-21.30		SALUR 5	Pórdís Lareau	SALUR 5	Ásrún Ólafs				
20.30-21.30	Kraftur II	SALUR 2		20.30-21.30	Kraftur II	19.30-20.30	Sumaráskorun				
SALUR 2	Bjarni Heiðar			SALUR 2	Bjarni Heiðar	SALUR 2	Jón Oddur				

SUNNUDAGUR

Opið 09.00-17.00

10.00-10.50	Hjól Myzone - skrá á vef
SALUR 4	Diljá / Lilja Björk
10.10-11.10	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef
SALUR 5	Anna Helga
11.00-12.00	MTL
SALUR 1	Edie Brito
11.30-12.20	Hjól Myzone - skrá á vef
SALUR 4	Matthildur María
11.30-12.30	Power Vinyasa* - skrá á vef
SALUR 5	Anna Helga

LEIKLAND

Mán, mið og fös : kl 8:50 - 13:20

Mán - fim : kl 16:15 - 19:00*

Lau: 8:40 - 13:00*

Sun: Lokað

*2 ára aldurstakmark

OPNIR TÍMAR

NÁMSKEIÐ

Gildir frá 7.mai

Tímataflan getur breyst án fyrirvara

*26° heitur salur

*28° heitur salur