

MÁNUDAGUR Opíð 06.00-22.00		ÞRIÐJUDAGUR Opíð 06.00-22.00		MIÐVIKUDAGUR Opíð 06.00-22.00		FIMMTUDAGUR Opíð 06.00-22.00		FÖSTUDAGUR Opíð 06.00-21.00		LAUGARDAGUR Opíð 08.00-17.00	
06.10-07.00 SALUR 3	Club Fit PÚLS Bjarni Heiðar	06.10-07.00 SALUR 2	Eftirbruni Aldís Gunnars	06.10-07.00 SALUR 5	Hot Fitness Gyða Björk	06.10-07.00 SALUR 4	Hjól Myzone Helga Sigmunds	06.10-07.00 SALUR 2	Lyftingar Helga Sigmunds	08.30-09.30 SALUR 5	Hot Absolute Yoga Þórdís Lareau
06.10-07.00 SALUR 2	Lyftingar Stína Einar	06.10-07.00 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Herdís Kjartans	06.10-07.00 SALUR 3	Club Fit PÚLS Bjarni Heiðar	06.10-07.00 SALUR 3	Hlaup, hjól & lyftingar Anna Guðný	06.10-07.00 SALUR 3	Club Fit PÚLS Bjarni Heiðar	08.50-09.40 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Herdís / Helga
06.10-06.40 SALUR 4	Hjól Myzone Herdís Kjartans	06.10-07.10 SALUR 1	Árangur Stína Einar	06.10-07.10 SALUR 2	Stöðvöðjálfun Herdís Kjartans	06.10-07.10 SALUR 2	Árangur Stína Einar	06.10-07.00 SALUR 4	Árangur Stína Einar	08.50-09.50 SALUR 2	Body Pump Ásrún Ólafs
06.40-07.10 SALUR 5	Hot Dynamic Flow Herdís Kjartans	07.10-08.00 SALUR 5	Hot Brazil Buttlift Edie Brito	07.15-08.05 SALUR 2	Árangur María Kristín	07.15-08.05 SALUR 2	Eftirbruni Anna Guðný	06.10-07.10 SALUR 5	Hot Vinyasa Yoga Anna Helga	09.45-10.35 SALUR 5	Club Fit 50+ Herdís og Eiríkur
07.15-08.15 SALUR 1	Árangur María Kristín	07.15-08.05 SALUR 3	Club Fit PÚLS Jón Oddur	09.00-10.00 SALUR 1	Þrek & Pokki Sóley Jóhanns	07.15-08.05 SALUR 3	Club Fit PÚLS Jón Oddur	07.15-08.05 SALUR 3	Club Fit PÚLS Jón Oddur	09.50-10.50 SALUR 1	MTL Alda María
09.00-10.00 SALUR 1	Þrek & Pokki Sóley Jóhanns	09.00-10.00 SALUR 3	Hreyfing & vellíðan Sandra Árna	09.00-10.00 SALUR 5	Body Balance* Sandra Árna	09.00-10.00 SALUR 1	Hreyfing & vellíðan Sandra Árna	07.15-08.15 SALUR 2	Árangur María Kristín	09.55-10.55 SALUR 2	Árangur Ásrún Ólafs
09.00-10.00 SALUR 2	Lyftingar Jón Oddur	09.00-10.00 SALUR 1	MTL Alda María	09.30-10.30 SALUR 2	Eðalþjálfun Anna Eiríks	09.00-09.30 SALUR 4	Hjól Myzone Jón Oddur	09.00-10.00 SALUR 1	Þrek & Pokki Sóley Jóhanns	10.00-10.45 SALUR 3	Hlaup & lyftingar Lilja Björk Ketils
09.30-10.30 SALUR 4+1	Eðalþjálfun Anna Eiríks	09.30-10.30 SALUR 5	Eðalþjálfun wellness Anna Eiríks	11.20-11.50 SALUR 5	Hot Fitness - skrá á vef Anna Eiríks	09.30-10.00 SALUR 2	Core X Jón Oddur	09.00-09.30 SALUR 2	Eftirbruni Alda María	10.00-10.50 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Jón Oddur / Stína Einar
12.00-12.55 SALUR 1	Barre Burn Sandra Árna	12.00-12.55 SALUR 1	Barre Burn Anna Eiríks	11.30-12.00 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Jón Oddur	09.30-10.30 SALUR 5	Eðalþjálfun wellness Anna Eiríks	09.30-10.30 SALUR 5	Eðalþjálfun Anna Eiríks	10.45-11.45 SALUR 5	Eðalþjálfun Anna Eiríks
12.05-12.50 SALUR 2	Eftirbruni Anna Eiríks	12.00-13.00 SALUR 4	Cyclothon Karen Axels	12.00-12.55 SALUR 1	Barre Burn Sandra Árna	12.00-12.55 SALUR 1	Barre Burn Anna Eiríks	09.30-10.00 SALUR 2	Buttlift Alda María	10.55-11.55 SALUR 1	Zumba Alda María
12.05-12.55 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Karen Ósk	12.00-13.00 SALUR 2	Topp 3 Bjarni Heiðar	12.10-13.00 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Jón Oddur	12.00-13.00 SALUR 4	Cyclothon Karen Axels	11.30-12.00 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Anna Eiríks	11.00-12.00 SALUR 2	K40X Jón Oddur / Stína Einar
13.00-14.00 SALUR 1	Mömmur & meðganga Sandra Árna	12.05-12.50 SALUR 3	Hlaup & lyftingar Dísa Dungal	12.05-13.00 SALUR 5	Hot Fitness - skrá á vef Anna Eiríks	12.00-13.00 SALUR 2	Topp 3 Bjarni Heiðar	12.00-13.00 SALUR 5	Topp 3 Bjargey Aðalsteins	11.00-12.00 SALUR 4	Cyclothon Karen Axels
16.25-17.15 SALUR 1	MTL María Kristín	12.05-13.00 SALUR 5	Body Balance** Sandra Árna	13.00-14.00 SALUR 1	Mömmur & meðganga Sandra Árna	12.05-12.55 SALUR 3	Hlaup, hjól & lyftingar María Kristín	12.05-13.00 SALUR 2	Lyftingar Jón Oddur	12.00-12.30 SALUR 1	Cyclothon-Foam Flex Alda María
16.30-17.20 SALUR 3	Club Fit 50+ Diljá Guðmunds	16.25-17.15 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Helga Sigmunds	16.25-17.20 SALUR 5	Hot Hatha Yoga - skrá á vef Sigrún Hrönn	12.05-13.00 SALUR 5	Hot Dynamic Flow Vaka Rögnvalds	12.05-13.00 SALUR 1	Brazil Fusion Hefst 22.janúar	12.00-13.00 SALUR 5	Hot Hatha Yoga - skrá á vef Þóra Rös
16.30-17.30 SALUR 2	Kraftur I Bjarni Heiðar	16.25-17.25 SALUR 2+5	Eðalþjálfun Xpress María Kristín	16.30-17.20 SALUR 1	Eftirbruni Aldís Gunnars	16.25-16.55 SALUR 2	Lyftingar Helga Sigmunds	12.10-13.00 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Anna Eiríks	12.00-13.30 SALUR 4	Cyclothon Karen Axels
17.25-18.15 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef María Kristín	16.30-17.20 SALUR 3	Club Fit 50+ Herdís Kjartans	16.30-17.20 SALUR 3	Club Fit 50+ Diljá Guðmunds	16.25-17.25 SALUR 4+5	Eðalþjálfun Xpress Anna Eiríks	16.25-17.20 SALUR 5	Hot Fitness - skrá á vef Vaka Rögnvalds	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Dísa Dungal
17.25-18.20 SALUR 1	Body Balance Ásrún Ólafs	16.30-17.30 SALUR 1	Þrek & Pokki Sóley Jóhanns	16.30-17.30 SALUR 2	Kraftur I Bjarni Heiðar	16.30-17.20 SALUR 3	Club Fit 50+ Herdís Kjartans	16.30-17.20 SALUR 1	Club Fit 50+ Diljá Guðmunds	12.00-13.30 SALUR 4	Cyclothon Karen Axels
17.30-18.20 SALUR 3	Club Fit PÚLS Jón Oddur	17.25-18.25 SALUR 2	Lyftingar Anna Guðný	17.25-18.15 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Lilja Björk	16.30-17.30 SALUR 1	Þrek & Pokki Sóley Jóhanns	17.20-18.10 SALUR 3	Club Fit PÚLS Jón Oddur	12.00-13.30 SALUR 4	Cyclothon Karen Axels
17.30-18.30 SALUR 2	Topp 3 Dísa Dungal	17.30-18.20 SALUR 3	Club Fit 50+ Eiríkur Henn	17.25-18.25 SALUR 1	Brazil Fusion Edie Brito	16.55-17.20 SALUR 2	Core X Helga Sigmunds	17.25-18.15 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Dísa Dungal	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Dísa Dungal
17.30-18.25 SALUR 5	Hot Barre Fit Lára Stefáns	17.30-18.20 SALUR 4	Árangur Ásrún Ólafs	17.30-18.20 SALUR 3	Club Fit PÚLS Jón Oddur	17.25-18.25 SALUR 2	Sportþjálfun Kristín Steinunnar	17.30-18.30 SALUR 5	Hot Asthanga Yoga Þóra Rös	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Valdís Helga
18.30-19.15 SALUR 5	K40X Jón Oddur	17.30-18.30 SALUR 4	Eðalþjálfun Herdís Kjartans	17.30-18.30 SALUR 2	Topp 3 Dísa Dungal	17.30-18.20 SALUR 4	Eðalþjálfun Anna Eiríks	17.30-18.30 SALUR 2	Kraftur II Bjarni Heiðar	10.00-10.50 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Diljá / Lilja Björk
18.30-19.30 SALUR 1	Body Pump Alda María	17.35-18.35 SALUR 3	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Valdís Helga	17.30-18.25 SALUR 2	Hot Barre Fit Lára Stefáns	17.30-18.20 SALUR 3	Club Fit 50+ Eiríkur Henn	17.30-18.30 SALUR 5	Club Fit 50+ Ásrún Ólafs	10.10-11.10 SALUR 5	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Helga
19.20-20.20 SALUR 5	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Helga	18.25-19.10 SALUR 3	Hlaup & lyftingar Friða Sig	18.30-19.30 SALUR 2	Body Pump Ásrún Ólafs	17.30-18.30 SALUR 1	Árangur Ásrún Ólafs	17.30-18.30 SALUR 1	Árangur Ásrún Ólafs	11.00-12.00 SALUR 1	MTL Edie Brito
19.30-20.25 SALUR 1	Barre Burn Aldís Gunnars	18.30-19.30 SALUR 3	K40X Jón Oddur	18.35-19.35 SALUR 5	Yin Yoga* - skrá á vef Eva Dögg	18.35-19.35 SALUR 5	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Gréta	17.30-18.20 SALUR 5	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Gréta	11.30-12.30 SALUR 5	Power Vinyasa* - skrá á vef Anna Helga
19.30-20.30 SALUR 2	Árangur Ásrún Ólafs	18.30-19.30 SALUR 4	Cyclothon Karen Axels	19.30-20.20 SALUR 1	Árangur Ásrún Ólafs	19.30-20.20 SALUR 3	K40X Jón Oddur	17.30-18.30 SALUR 2	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Gréta	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Valdís Helga
20.30-21.30 SALUR 5	Power Vinyasa* - skrá á vef Eva Dögg	18.35-19.35 SALUR 1	Brazil Fusion Hefst 22.janúar	19.30-20.25 SALUR 1	Barre Burn Aldís Gunnars	18.30-19.30 SALUR 4	Cyclothon Karen Axels	17.30-18.30 SALUR 2	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Gréta	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Valdís Helga
20.30-21.30 SALUR 2	Kraftur II Bjarni Heiðar	18.45-19.45 SALUR 5	Hot Yoga Fit Bjargey Aðalsteins	19.30-20.00 SALUR 2	Árangur Ásrún Ólafs	18.30-19.30 SALUR 3	Body Balance Ásrún Ólafs	17.30-18.30 SALUR 2	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Gréta	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Valdís Helga
		19.45-20.35 SALUR 4	Hjól Myzone - skrá á vef Diljá Guðmunds	20.00-21.30 SALUR 5	Barkan Method-skrá á vef Þórdís Lareau	18.45-19.45 SALUR 5	Hot Yoga Fit Bjargey Aðalsteins	17.30-18.30 SALUR 2	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Gréta	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Valdís Helga
		20.15-21.15 SALUR 5	Jóga fyrir golfara Birgitta Guðmunds	20.00-21.30 SALUR 2	Buttlift Gyða Björk	19.30-20.15 SALUR 3	Hlaup & lyftingar Gyða Björk	17.30-18.30 SALUR 2	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Gréta	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Valdís Helga
				20.30-21.30 SALUR 2	Kraftur II Bjarni Heiðar	19.30-20.30 SALUR 1	Árangur Ásrún Ólafs	17.30-18.30 SALUR 2	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Gréta	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Valdís Helga
						19.30-20.30 SALUR 2	Topp 3 Jón Oddur	17.30-18.30 SALUR 2	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Gréta	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Valdís Helga
						20.15-21.15 SALUR 5	Jóga fyrir golfara Birgitta Guðmunds	17.30-18.30 SALUR 2	Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef Anna Gréta	13.15-14.15 SALUR 5	Topp 3 Valdís Helga

SUNNUDAGUR
Opíð 09.00-17.00

10.00-10.50 **Hjól Myzone - skrá á vef**
10.10-11.10 **Hot Vinyasa Yoga-skrá á vef**
11.00-12.00 **MTL**
11.30-12.30 **Power Vinyasa* - skrá á vef**
13.15-14.15 **Topp 3**
Valdís 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
LOKAÐIR TÍMAR



Gildir frá 8. janúar