HÓPTÍMATAFLA SEPTEMBER 2008

HREYFING

MÁNUDAGUR
Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.20-06.50	**Maxbrennsla-30 mín**	
SALUR 1	*Anna Marta Ásgeirs*	
06.50-07.20	**Þrek-30 mín**	
SALUR 1	*Anna Marta Ásgeirs*	
09.00-10.00	**Topp 40**	*
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
12.05-13.00	**Hjól**	
SALUR 2	*Anna Eiríksdóttir*	
12.07-13.00	**Áskorun**	
SALUR 1	*Egill Örn*	
14.10-14.40	**Stjörnu Mótun-30 mín**	*
SALUR 1	*Jóhanna Jóhanns*	
14.40-15.10	**Kjarninn-30 mín**	*
SALUR 1	*Jóhanna Jóhanns*	
16.15-17.15	**Brennsla og mótun**	*
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
17.15-18.15	**Líkamsrækt**	*
SALUR 3	*Didda Karls*	
17.20-18.20	**Hjól**	
SALUR 2	*Edda Guðrún Sverris*	
17.25-18.25	**Mánapallar**	
SALUR 1	*Kristinn Máni Þorfinnss*	
18.30-19.30	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Kristín Viktors*	

LOKAÐIR TÍMAR

06.20-07.20	***Árangur***	
SALUR 2	*Jóhanna Jóhanns*	
08.00-09.00	***Árangur-Elítan***	
SALUR 2	*Guðbjörg Finns*	
10.00-11.00	***Árangur***	
SALUR 1	*Ásrún Ólafs*	
12.00-13.00	***ST Pilates-Ref. byrj***	
SALUR 4	*Shirley Lavy*	
16.15-17.15	***STOTT Pilates-frh***	
SALUR 3	*Shirley Lavy*	
18.30-19.30	***Árangur***	
SALUR 3	*Telma Björt*	
18.30-19.30	***Árangur-Karlar***	
SALUR 2	*Vaka Rögnvaldsdóttir*	
20:30-21:30	***Árangur og dekur***	
SALUR 2	*Ágústa/Anna*	

ÞRIÐJUDAGUR
Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.20-07.20	**Hjól**	
SALUR 2	*Anna Marta Ásgeirs*	
06.30-07.30	**Þrek - Karlar**	
SALUR 1	*Kristín Einars*	
09.00-09.30	**Hjól 30MÍN**	*
SALUR 2	*Ásrún Ólafs*	
09.30-10.00	**Kviður og Bak-30mín**	
SALUR 1	*Ásrún Ólafs*	
12.07-13.00	**Þrek**	
SALUR 1	*Kristinn Máni Þorfinnss*	
16.45-17.15	**Hjól 30MÍN**	
SALUR 2	*Guðrún Sigurðar*	
17.20-18.20	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
18.30-19.30	**Body Jam**	
SALUR 1	*Kristinn Máni Þorfinnss*	
18.30-19.20	**Hjól**	
SALUR 2	*Fríða Sigurðar*	

LOKAÐIR TÍMAR

09.00-10.00	***STOTT Pilates-byrj***	*
SALUR 3	*Shirley Lavy*	
11.00-12.00	***ST Pilates-Ref. frh***	
SALUR 4	*Shirley Lavy*	
12.00-13.00	***ST Pilates-Ref. byrj***	
SALUR 4	*Shirley Lavy*	
12.00-13.00	***Árangur-Karlar***	
SALUR 3	*Jóhanna Jóhanns*	
17.30-18.30	***STOTT Pilates-byrj***	*
SALUR 4	*Fríða Sigurðar*	
17.30-18.30	***Árangur***	
SALUR 3	*Ágústa Johnson*	
17.30-18.30	***Árangur- Karlar***	
SALUR 2	*Guðrún Sigurðar*	
18.30-19.30	***Árangur-Elítan***	
SALUR 3	*Eyrún Ragnars*	
19.30-20.30	***Árangur-Dans***	
SALUR 1	*Kristinn Máni Þorfinns*	
19.30-20.30	***STOTT Pilates-frh***	
SALUR 3	*Fríða Sigurðar*	

MIÐVIKUDAGUR
Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.20-07.20	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Jóhanna Jóhanns*	
09.00-09.30	**Pýramídinn-30 mín**	*
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
09.30-10.00	**Kjarninn-30 mín**	*
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
12.05-13.00	**Hjól**	
SALUR 2	*Ágústa Johnson*	
12.07-13.00	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Jóhanna Jóhanns*	
14.10-15.10	**Topp 40**	*
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
16.15-16.45	**Pallabrennsla-30 mín**	*
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
16.45-17.15	**Mótun-30 mín**	*
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
17.15-18.15	**Líkamsrækt**	*
SALUR 3	*Didda Karls*	
17.20-18.20	**Hjól**	
SALUR 2	*Edda Guðrún Sverris*	
17.25-18.25	**Mánapallar**	
SALUR 1	*Kristinn Máni Þorfinnss*	
18.30-19.30	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Kristín Viktors*	

LOKAÐIR TÍMAR

08.00-09.00	***Árangur-Elítan***	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
10.00-11.00	***Árangur***	
SALUR 2	*Ásrún Ólafs*	
12.00-13.00	***ST Pilates-Ref. byrj***	
SALUR 4	*Shirley Lavy*	
16.15-17.15	***STOTT Pilates-frh***	
SALUR 3	*Shirley Lavy*	
18.30-19.30	***Árangur***	
SALUR 2	*Telma Björt*	
18.30-19.30	***Árangur-Karlar***	
SALUR 3	*Vaka Rögnvaldsdóttir*	
20:30-21:30	***Árangur og dekur***	
SALUR 1	*Ágústa/Anna*	

FIMMTUDAGUR
Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.20-07.20	**Hjól**	
SALUR 2	*Fríða Sigurðar*	
06.30-07.30	**Stöðvaþjálfun - Karlar**	
SALUR 1	*Kristín Einars*	
09.00-10.00	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Jóhanna Jóhanns*	
12.07-13.00	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
16.45-17.15	**Hjól 30MÍN**	
SALUR 2	*Guðrún Sigurðar*	
17.20-18.20	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
18.30-19.30	**ZUMBA**	
SALUR 1	*Kristinn Máni Þorfinnss*	
18.30-19.20	**Hjól**	
SALUR 2	*Fríða Sigurðar*	

LOKAÐIR TÍMAR

06.20-07.20	***Árangur***	
SALUR 3	*Jóhanna Jóhanns*	
09.00-10.00	***STOTT Pilates-byrj***	*
SALUR 3	*Shirley Lavy*	
11.00-12.00	***ST Pilates-Ref. frh***	
SALUR 4	*Shirley Lavy*	
12.00-13.00	***ST Pilates-Ref. byrj***	
SALUR 4	*Shirley Lavy*	
12.00-13.00	***Árangur-Karlar***	
SALUR 2	*Jóhanna Jóhanns*	
17.30-18.30	***STOTT Pilates-byrj***	*
SALUR 4	*Fríða Sigurðar*	
17.30-18.30	***Árangur***	
SALUR 2	*Ágústa Johnson*	
17.30-18.30	***Árangur- Karlar***	
SALUR 3	*Guðrún Sigurðar*	
18.30-19.30	***Árangur-Elítan***	
SALUR 3	*Eyrún Ragnars*	
19.30-20.30	***Árangur-Dans***	
SALUR 1	*Kristinn Máni Þorfinns*	
19.30-20.30	***STOTT Pilates-frh***	
SALUR 3	*Fríða Sigurðar*	

FÖSTUDAGUR
Opið 06.00-21.00

OPNIR TÍMAR

06.20-06.50	**Pýramídinn-30 mín**	
SALUR 1	*Kristín Viktors*	
06.50-07.20	**Mótun-30 mín**	
SALUR 1	*Kristín Viktors*	
06.30-07.30	**Hjól - karlar**	
SALUR 2	*Kristín Einars*	
09.00-10.00	**Mánafjör**	
SALUR 1	*Kristinn Máni Þorfinnss*	
12.05-13.00	**Hjól**	
SALUR 2	*Anna Eiríksd*	
12.07-13.00	**Mánapallar**	
SALUR 1	*Kristinn Máni Þorfinnss*	
14.10-15.10	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Jóhanna Jóhanns*	
16.00-17.00	**Brennslu St Pilates**	
SALUR 3	*Shirley Lavy*	
17.20-18.20	**Body combat**	
SALUR 1	*Guðríður Erla Torfad*	
17.30-18.30	**Hjólafjör**	
SALUR 2	*Kristín Birna Ingad.*	

LOKAÐIR TÍMAR

06.20-07.20	***Árangur***	
SALUR 3	*Jóhanna Jóhanns*	
08.00-09.00	***Árangur-Elítan***	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
10.00-11.00	***Árangur***	
SALUR 1	*Ásrún Ólafs*	
18.30-19.30	***Árangur***	
SALUR 3	*Telma Björt*	
18:30-19:30	***Dans-Hreyfing***	
SALUR 1	*Nanna Ósk Jónsdóttir*	

LAUGARDAGUR
Opið 08.00-17.00

OPNIR TÍMAR

09.00-10.00	**Hjól**	
SALUR 2	*Sigurður Hafþórsson*	
09.00-10.10	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
10.10-11.10	**Topp 40**	*
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
11.10-12.10	**Body combat**	
SALUR 1	*Guðríður Erla Torfad*	

LOKAÐIR TÍMAR

09:15-10:15	***Árangur***	
SALUR 3	*Ágústa*	
10:15-11:15	***Árangur og dekur***	
SALUR 2	*Ágústa/Anna*	
11:30-12:30	***Árangur-Elítan***	
SALUR 2	*Eyrún Ragnars*	
12:10-13:10	***Dans-Hreyfing***	
SALUR 1	*Nanna Ósk Jónsdóttir*	

SUNNUDAGUR
Opið 09.00-15.00

10.15-11.15	**Hjól**	
SALUR 2	*Kristín Birna Ingad.*	
11.15-12.15	**Sunnudagsstuð**	
SALUR 1	*Kristín Birna Ingad.*	

LEIKLAND-OPNUN

Mán: 8:50 - 19:00

Þri: 8:50 - 19:00

Mið: 8:50 - 19:00

Fim: 8:50 - 19:00

Fös: 8:50 - 14:00

Lau: 8:50 - 13:00

Sun: 10.00 - 13:00

Tímataflan getur breyst án fyrirvara

**** Þessir tímar henta barnshafandi konum***