

HÓPTÍMATAFLA JANÚAR 2009



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
OPNIR TÍMAR	OPNIR TÍMAR	OPNIR TÍMAR	OPNIR TÍMAR	OPNIR TÍMAR	OPNIR TÍMAR
06.20-07.20 Maxbrennsla SALUR 1 <i>Kristín Birna Ingadóttir</i> 09.00-09.30 Pýramíðinn- 30 mín SALUR 1 <i>Anna Eiríks</i> 09.30-10.00 Kjarninn- 30 mín SALUR 1 <i>Anna Eiríks</i> 12.05-13.00 Hjól SALUR 2 <i>Anna Eiríks</i> 12.07-12.37 Pýramíðinn SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 12.37-13.00 X - Form SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 14.10-14.40 Stjórnu Mótun-30 mín SALUR 1 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 14.40-15.10 Kjarninn- 30 mín SALUR 1 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 16.15-17.15 Brennsla og mótun * SALUR 1 <i>Eyrún Ragnars</i> 17.15-18.15 Líkamsrækt * SALUR 3 <i>Didda Karls</i> 17.20-18.20 Hjól SALUR 2 <i>Edda Guðrún Sverris</i> 17.25-18.25 Pallafjör SALUR 1 <i>Kristín Birna Ingadóttir</i> 18.30-19.30 Þrek og þol SALUR 1 <i>Guðríður Erla Torfadóttir</i> 19.45-20.45 Yoga- flæði * SALUR 3 <i>Talya Freeman</i>	06.20-07.20 Hjól SALUR 2 <i>Lovísa Ásgeirsdóttir</i> 06.30-07.30 Þrek- Karlar SALUR 1 <i>Kristín Einar</i> 09.00-09.30 Hjól- 30 mín * SALUR 2 <i>Anna Eiríksdóttir</i> 09.30-10.00 X-Form SALUR 3 <i>Anna Eiríksdóttir</i> 12.07-13.00 Þrek SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 16.45-17.15 Hjól- 30 mín SALUR 2 <i>Guðrún Sigurðar</i> 17.20-18.20 Þrek og þol SALUR 1 <i>Eyrún Ragnars</i> 18.30-19.30 Body Jam SALUR 1 <i>Ásdís Halldórsdóttir</i> 18.30-19.20 Hjól SALUR 2 <i>Fríða Sigurðar</i>	06.20-07.20 Þrek og þol SALUR 1 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 09.00-10.00 Topp 40 * SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 12.05-13.00 Hjól SALUR 2 <i>Ágústa Johnson</i> 12.07-13.00 Body Balance * SALUR 3 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 14.10-15.10 Topp 40 * SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 16.15-16.45 Pallabrennsla-30 mín * SALUR 1 <i>Eyrún Ragnars</i> 16.45-17.15 Mótun- 30 mín * SALUR 1 <i>Eyrún Ragnars</i> 17.15-18.15 Líkamsrækt * SALUR 3 <i>Didda Karls</i> 17.20-18.20 Hjól SALUR 2 <i>Edda Guðrún Sverris</i> 17.25-18.25 Pallafjör SALUR 1 <i>Sigurður Halfrósson</i> 18.30-19.30 Þrek SALUR 1 <i>Guðríður Erla Torfadóttir</i> 19.45-20.45 Yoga- flæði * SALUR 3 <i>Talya Freeman</i>	06.20-07.20 Hjól SALUR 2 <i>Sigurður Halfrósson</i> 06.30-07.30 Stöðvápjálfun- Karlar * SALUR 1 <i>Kristín Einar</i> 09.00-10.00 Body Balance * SALUR 3 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 12.07-13.00 Þrek og þol * SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 16.45-17.15 Hjól- 30 mín SALUR 2 <i>Guðrún Sigurðar</i> 17.20-18.20 Þrek og þol * SALUR 1 <i>Eyrún Ragnars</i> 18.30-19.30 Body Jam SALUR 1 <i>Ásdís Halldórsdóttir</i> 18.30-19.20 Hjól SALUR 2 <i>Fríða Sigurðar</i>	06.20-07.20 Body Balance SALUR 1 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 06.30-07.30 Hjól- karlar SALUR 2 <i>Kristín Einar</i> 09.00-10.00 Föstudagsfjör * SALUR 1 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 12.05-13.00 Hjól SALUR 2 <i>Anna Eiríksd</i> 12.07-13.00 Body Combat/Attack SALUR 1 <i>Guðríður Erla Torfad</i> 13.20-14.20 Body Balance * SALUR 3 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 17.15-18.15 Líkamsrækt SALUR 3 <i>Didda Karls</i> 17.30-18.30 Hjólafjör SALUR 2 <i>Kristín Birna Ingad.</i>	08.55-09.50 Hjólafjör SALUR 2 <i>Anna Eiríksdóttir</i> 08.50-09.50 Þrek og þol SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 09.50-10.20 Velliðan * SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 10.20-11.20 Topp 40 * SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 11.20-12.20 Body Combat SALUR 1 <i>Guðríður Erla Torfad</i>
					LOKAÐIR TÍMAR
					09:45-10:45 Arangur SALUR 3 <i>Ágústa Johnson</i> 10:15-11:15 Arangur- Frh SALUR 2 <i>Eyrún Ragnars</i> 12:20-13:20 Arangur SALUR 1 <i>Guðríður Erla Torfad</i>
					SUNNUDAGUR Opið 09.00-15.00
					10.10-11.10 Hjól SALUR 2 <i>Kristín Birna Ingad.</i> 10:00-11:00 Sunnudagsstuð SALUR 1 <i>Guðríður Erla Torfadóttir</i>
LOKAÐIR TÍMAR	LOKAÐIR TÍMAR	LOKAÐIR TÍMAR	LOKAÐIR TÍMAR	LOKAÐIR TÍMAR	LEIKLAND-OPNUN
06.20-07.20 Arangur SALUR 2 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 08.00-09.00 Árangur- Elítan SALUR 2 <i>Guðbjörg Finns</i> 10.00-11.00 Arangur SALUR 1 <i>Anna Eiríksdóttir</i> 16.15-17.15 STOTT Pilates-frh * SALUR 3 <i>Shirley Lavy</i> 18.30-19.30 Árangur- Karlar SALUR 2 <i>Vaka Rögnvalds</i> 18.30-19.30 Arangur SALUR 3 <i>Ásrún Ólafsdóttir</i> 19.45-20.45 Arangur SALUR 1 <i>Guðríður Erla Torfad</i>	06.20-07.20 Arangur SALUR 3 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 09.00-10.00 STOTT Pilates-byrj * SALUR 4 <i>Shirley Lavy</i> 11.00-12.00 ST Pilates REF-byrj SALUR 4 <i>Shirley Lavy</i> 12.00-13.00 ST Pilates REF-frh SALUR 4 <i>Shirley Lavy</i> 17.30-18.30 STOTT Pilates- byrj * SALUR 4 <i>Fríða Sigurðar</i> 17.20-18.20 Arangur SALUR 3 <i>Ágústa Johnson</i> 17.30-18.30 Árangur- Karlar SALUR 2 <i>Guðrún Sigurðar</i> 18.30-19.30 Árangur- Frh SALUR 3 <i>Eyrún Ragnars</i> 19.30-20.30 STOTT Pilates- frh * SALUR 3 <i>Fríða Sigurðar</i> 20.30-21.30 STOTT Pilates- byrj * SALUR 3 <i>Fríða Sigurðar</i>	08.00-09.00 Arangur- Elítan SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 10.00-11.00 Arangur SALUR 2 <i>Anna Eiríksdóttir</i> 16.15-17.15 STOTT Pilates-frh * SALUR 3 <i>Shirley Lavy</i> 18.30-19.30 Árangur- Karlar SALUR 3 <i>Vaka Rögnvalds</i> 18.30-19.30 Árangur SALUR 2 <i>Ásrún Ólafsdóttir</i> 19.45-20.45 Arangur SALUR 2 <i>Guðríður Erla Torfad</i>	06.20-07.20 Arangur SALUR 3 <i>Jóhanna Jóhanns</i> 09.00-10.00 STOTT Pilates-byrj * SALUR 4 <i>Shirley Lavy</i> 11.00-12.00 ST Pilates REF-byrj SALUR 4 <i>Shirley Lavy</i> 12.00-13.00 ST Pilates REF-frh SALUR 4 <i>Shirley Lavy</i> 17.30-18.30 STOTT Pilates- byrj * SALUR 4 <i>Fríða Sigurðar</i> 17.20-18.20 Arangur SALUR 2 <i>Ágústa Johnson</i> 17.30-18.30 Árangur- Karlar SALUR 3 <i>Guðrún Sigurðar</i> 18.30-19.30 Árangur- Frh SALUR 3 <i>Eyrún Ragnars</i> 19.30-20.30 STOTT Pilates- frh * SALUR 3 <i>Fríða Sigurðar</i> 20.30-21.30 STOTT Pilates- byrj * SALUR 3 <i>Fríða Sigurðar</i>	08.00-09.00 Arangur- Elítan SALUR 1 <i>Guðbjörg Finns</i> 10.00-11.00 Arangur SALUR 1 <i>Anna Eiríksdóttir</i> 18.30-19.30 Arangur SALUR 3 <i>Ásrún Ólafsdóttir</i>	Mán: 8:50 - 14:00 16:00- 19:00 Þri: 8:50 - 14:00 16:00- 19:00 Mið: 8:50 - 14:00 16:00- 19:00 Fim: 8:50 - 14:00 16:00- 19:00 Fös: 8:50 - 14:00 16:00- 19:00 ** Lau: 8:45 - 13:00 Sun: 10.00 - 13:00***

Tímataflan getur breyst án fyrirvara

* Þessir tímar henta barnshafandi konum

** Fram að sumaropnun
*** Aldurstakmark 2ja ára