HÓPTÍMATAFLA HAUST 2009

HREYFING

Gildir frá 31.ágúst

MÁNUDAGUR

Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.20-07.20	**Hámarksárangur**	
SALUR 1	*Gurrý Torfa*	
09.00-10.00	**Topp Form**	*
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
12.05-13.00	**Pýramídi**	
SALUR 1	*Anna Eiríks*	
12.05-13.00	**Hjól**	
SALUR 2	*Jón Egill*	
16.20-17.20	**Hámarksárangur**	
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
17.15-18.15	**Topp Form**	*
SALUR 3	*Ásrún Ólafs*	
17.20-18.20	**Hjól**	***Nr.***
SALUR 2	*Fríða Sigurðar*	
18.30-19.30	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Gurrý Torfa*	
18.30-19.30	**Hjól - Karlar**	
SALUR 2	*Fríða Sigurðar*	
19.30-20.30	**Body Combat**	
SALUR 1	*Gurrý Torfa*	

ÞRIÐJUDAGUR

Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.20-07.10	**Hjól**	
SALUR 2	*Lovísa Ásgeirs*	
06.30-07.30	**Þrek- Karlar**	
SALUR 1	*Kristín Einars*	
09.00-09.30	**Hjól- 30 mín**	
SALUR 2	*Anna Eiríks*	
09.30-10.00	**X-Form**	*
SALUR 1	*Anna Eiríks*	
12.05-13.00	**Þrek**	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
12.15-12.45	**Hjól- 30 mín**	
SALUR 2	*Páll Guðjóns*	
16.20-17.20	**Body Balance**	*
SALUR 3	*Bjargey Aðalsteins*	
17.15-18.15	**Þrek og þol**	***Nr.***
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
17.20-18.10	**Hjól**	
SALUR 2	*Páll Guðjóns*	
18.20-19.20	**Body-Jam**	
SALUR 1	*Ásdís Halldórs*	
18.30-19.30	**Hjól**	
SALUR 2	*Elín Jóns*	

MIÐVIKUDAGUR

Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.20-07.20	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Gurrý Torfa*	
09.00-10.00	**Pýramídi**	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
12.05-13.00	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Anna Eiríks*	
12.05-13.00	**Hjól**	
SALUR 2	*Ágústa Johnson*	
16.20-17.20	**Pallar + Kjarninn**	
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
17.15-18.15	**Hámarksárangur**	
SALUR 3	*Ásrún Ólafs*	
17.20-18.20	**Hjól**	***Nr.***
SALUR 2	*Fríða Sigurðar*	
18.30-19.30	**Body Pump**	*
SALUR 1	*Gurrý Torfa*	
18.30-19.30	**Stöðvaþjálfun-Karlar**	
SALUR 3	*Fríða Sigurðar*	
19.30-20.30	**Body Combat**	
SALUR 1	*Gurrý Torfa*	

FIMMTUDAGUR

Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.20-07.10	**Hjól**	
SALUR 2	*Páll Guðjóns*	
06.30-07.30	**Stöðvaþjálfun- Karlar**	
SALUR 1	*Kristín Einars*	
09.00-10.00	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Anna Eiríks*	
12.05-13.00	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
12.15-12.45	**Hjól- 30 mín**	
SALUR 2	*Páll Guðjóns*	
16.20-17.20	**Topp Form**	
SALUR 3	*Ágústa Johnson*	
17.15-18.15	**Þrek og þol**	***Nr.***
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
17.20-18.10	**Hjól**	
SALUR 2	*Guðrún Sigurðar*	
18.20-19.20	**Body-Jam**	
SALUR 1	*Ásdís Halldórs*	
18.30-19.30	**Hjól**	
SALUR 2	*Elín Jóns*	
19.30-20.30	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Bjargey Aðalsteins*	

FÖSTUDAGUR

Opið 06.00-21.00

OPNIR TÍMAR

06.20-07.20	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Ásdís Halldórs*	
06.30-07.30	**Hjól - Karlar**	
SALUR 2	*Kristín Einars*	
09.00-10.00	**3*2*1**	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
11.30-12.15	**Hjól**	
SALUR 2	*Anna Eiríks*	
12.05-13.00	**DansGleði**	
SALUR 1	*Nanna Jóns*	
12.20-13.05	**Hjól**	
SALUR 2	*Anna Eiríks*	
13.20-14.20	**Body Balance**	*
SALUR 3	*Guðbjörg Finns*	
17.15-18.15	**Pallastuð**	
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
17.20-18.30	**Hjól - 70mín**	
SALUR 2	*Elín Jóns*	

LAUGARDAGUR

Opið 08.00-17.00

OPNIR TÍMAR

08.50-09.50	**Þrek og þol**	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
09.00-09.55	**Hjól**	
SALUR 2	*Anna E / Vaka*	
10.00-11.00	**Topp Form**	*
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
11.30-12.30	**Body Jam**	
SALUR 1	*Ásdís / Linda*	

SUNNUDAGUR

Opið 09.00-15.00

10.30-11.30	**Hjól**	
SALUR 2	*Kristín Birna*	
11.00-12.00	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Bjargey Aðalsteins*	

LEIKLAND-OPNUN

Mán - Fös: 8:50 - 14:00
16:30 - 19:30

Lau: 8:40 - 13:00

Sun: 10:00-13:00*
**2ára aldurstakmark*

Tímataflan getur breyst án fyrirvara

Nr: Í þessa tíma þarf að taka númer

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