

# HÓPTÍMAR HAUST 2010



Gildir frá 30.ágúst

MÁNUDAGUR		ÞRIÐJUDAGUR		MIÐVIKUDAGUR		FIMMTUDAGUR		FÖSTUDAGUR		LAUGARDAGUR	
Opíð 06.00-22.00		Opíð 06.00-22.00		Opíð 06.00-22.00		Opíð 06.00-22.00		Opíð 06.00-21.00		Opíð 08.00-17.00	
06.10-07.10	<b>Hjól</b>	06.10-07.10	<b>Tabataþrek</b>	06.10-07.10	<b>Hjól</b>	06.10-07.10	<b>Eftirbruni 2010</b>	06.10-07.10	<b>Hjól</b>	08.10-09.10	<b>STS</b>
SALUR 1	Kristín Birna	SALUR 1	Lovísa Ásgeirs	SALUR 2	Lovísa Ásgeirs	SALUR 1	Gurrý Torfa	SALUR 1	Páll Guðjóns	SALUR 2	Eyrún Ragnars
06.15-07.15	<b>Fanta gott form</b>	06.15-07.15	<b>ACTIVIO 500 +</b>	06.15-07.15	<b>Fanta gott form</b>	06.15-07.15	<b>ACTIVIO 500 +</b>	06.15-07.15	<b>Fanta gott form</b>	09.00-10.00	<b>Tabataþrek</b>
SALUR 1/3	Gurrý og Krissi	SALUR 2	Kristinn Guðmunds	SALUR 1/3	Gurrý og Krissi	SALUR 2	Kristinn Guðmunds	SALUR 1	Kristinn Guðmunds	SALUR 1	Guðbjörg Finns
07.20-08.20	<b>STS</b>	07.20-07.20	<b>Karlaprek</b>	07.20-08.20	<b>STS</b>	07.20-08.20	<b>Karlaprek</b>	07.20-08.20	<b>Body Balance</b>	09.15-10.15	<b>Hjól</b>
SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 3	Hrafnhildur Páls	SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 3	Hrafnhildur Páls	SALUR 3	Gurrý Torfa	SALUR 2	Kristín Birna
09.00-10.00	<b>Topp form</b>	07.20-07.40	<b>Tabata 4x4</b>	09.00-10.00	<b>Eftirbruni 2010</b>	07.20-07.40	<b>Tabata 4x4</b>	07.20-08.20	<b>STS</b>	09.15-10.15	<b>Árangur 20+</b>
SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 1	Kristinn Guðmunds	SALUR 1	Kristinn Guðmunds	SALUR 1	Kristinn Guðmunds	SALUR 2	Guðbjörg Finns	SALUR 3	Ásrún Ólafs
10.00-11.00	<b>Árangur</b>	09.00-09.30	<b>Hjól</b>	10.00-11.00	<b>Árangur</b>	09.00-10.00	<b>Body Balance</b>	09.00-10.00	<b>3 x Betra</b>	10.00-11.00	<b>Topp form</b>
SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 2	Anna Eiríks	SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 1	Anna Eiríks	SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 1	Guðbjörg Finns
12.05-13.00	<b>Eftirbruni 2010</b>	09.30-10.00	<b>Zen - kjarni</b>	12.05-13.00	<b>Body Balance</b>	12.05-13.00	<b>Tabataþrek</b>	10.00-11.00	<b>Árangur</b>	10.00-11.00	<b>Hlaupahópur</b>
SALUR 1	Anna Eiríks	SALUR 1	Anna Eiríks	SALUR 1	Anna Eiríks	SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 2	Guðbjörg Finns	ÚTI	Valdís Sigurþórs
12.05-13.00	<b>Hjól</b>	12.05-13.00	<b>þrek +</b>	12.05-13.00	<b>Hjól</b>	12.10-13.00	<b>ACTIVIO 500 +</b>	12.05-13.00	<b>Hjól</b>	10.15-11.15	<b>Árangur</b>
SALUR 2	Ágústa Johnson	SALUR 1	Ágústa Johnson	SALUR 2	Ágústa Johnson	SALUR 2	Kristinn Guðmunds	SALUR 2	Anna Eiríks	SALUR 2	Ásrún Ólafs
12.15-12.55	<b>Hraðferð</b>	12.10-13.00	<b>ACTIVIO 500 +</b>	12.15-12.55	<b>Hraðferð</b>	16.20-17.20	<b>Mótun</b>	12.05-13.00	<b>Pallastuð</b>	11.15-12.15	<b>STS</b>
SALUR 4	Lilja Íris	SALUR 2	Kristinn Guðmunds	SALUR 4	Lilja Íris	SALUR 1	Ágústa Johnson	SALUR 1	Valdís Sigþórs	SALUR 2	Ásrún Ólafs
14.30-15.30	<b>Líkami og sál</b>	16.20-17.20	<b>Body Balance</b>	14.30-15.30	<b>Líkami og sál</b>	16.30-17.15	<b>Hjól</b>	12.10-12.30	<b>Tabata 4x4</b>	11.15-12.30	<b>Hot Yoga - opinn</b>
SALUR 1	Bjargey Adalsteins	SALUR 1	Bjargey Adalsteins	SALUR 1	Bjargey Adalsteins	SALUR 2	Guðrún Sig	SALUR 3	Kristinn Guðmunds		Nr
16.20-17.20	<b>Líkami og sál</b>	16.30-17.15	<b>Hjól</b>	16.20-17.20	<b>Líkami og sál</b>	17.20-18.10	<b>ACTIVIO 500 +</b>	13.10-14.10	<b>Body Balance</b>		
SALUR 3	Bjargey Adalsteins	SALUR 2	Guðrún Sig	SALUR 3	Bjargey Adalsteins	SALUR 2	Guðrún Sig	SALUR 3	Guðbjörg Finns		
16.20-17.20	<b>Eftirbruni 2010</b>	17.20-18.10	<b>ACTIVIO 500 +</b>	16.20-17.20	<b>Tabataþrek</b>	17.20-18.20	<b>Árangur</b>	17.20-18.30	<b>Hjól - 70 mín</b>		
SALUR 1	Eyrún Ragnars	SALUR 2	Guðrún Sig	SALUR 1	Eyrún Ragnars	SALUR 3	Ásrún Ólafs	SALUR 2	Eyrún Ragnars		
17.20-18.20	<b>Topp form</b>	17.20-18.20	<b>Árangur</b>	17.20-18.20	<b>Topp form</b>	17.25-18.25	<b>þrek og þol</b>	17.30-18.45	<b>Hot Yoga - opinn</b>		
SALUR 3	Ásrún Ólafs	SALUR 3	Ásrún Ólafs	SALUR 3	Ásrún Ólafs	SALUR 1	Eyrún Ragnars	SALUR 3	Guðmundur Már		
17.20-18.20	<b>Hjól</b>	17.25-18.25	<b>þrek og þol</b>	17.20-18.20	<b>Hjól</b>	17.30-18.15	<b>STS Karlar</b>	17.30-18.30	<b>Fanta gott form</b>		
SALUR 2	Lovísa Ásgeirs	SALUR 1	Eyrún Ragnars	SALUR 2	Anna Eiríks	SALUR 4	Ásgeir Ólafs	SALUR 1	Vaka Rögnvalds	10.00-11.00	<b>Hjól</b>
17.25-18.25	<b>Pallastuð</b>	17.30-18.15	<b>STS Karlar</b>	17.25-18.25	<b>Pallastuð</b>	18.30-19.15	<b>STS Karlar</b>	18.30-19.30	<b>Partý</b>	SALUR 2	Anna Eiríks
SALUR 1	Valdís Sigurþórs	SALUR 4	Ásgeir Ólafs	SALUR 1	Valdís Sigurþórs	SALUR 4	Ásgeir Ólafs	SALUR 1	Auður Harpa	11.10-12.10	<b>Body Balance</b>
17.25-18.05	<b>Hraðferð</b>	18.30-19.15	<b>STS Karlar</b>	17.25-18.05	<b>Hraðferð</b>	18.30-19.20	<b>Hjól</b>			SALUR 1	Anna Eiríks
SALUR 4	Eyrún Ragnars	SALUR 4	Ásgeir Ólafs	SALUR 4	Eyrún	SALUR 2	Erla Ágúst				
18.10-18.50	<b>Hraðferð 50+</b>	18.30-19.20	<b>Hjól</b>	18.10-18.50	<b>Hraðferð 50+</b>	18.30-19.30	<b>Body Balance</b>				
SALUR 4	Eyrún Ragnars	SALUR 2	Ásrún Ólafs	SALUR 4	Eyrún Ragnars	SALUR 1	Bjargey Adalsteins				
18.30-19.30	<b>Body Pump</b>	18.30-19.30	<b>Body Jam</b>	18.30-19.30	<b>Body Pump</b>	18.30-19.30	<b>STS</b>				
SALUR 1	Hrafnhildur Páls	SALUR 1	Ásdís Halldórs	SALUR 1	Hrafnhildur Páls	SALUR 3	Eyrún Ragnars				
18.30-19.30	<b>Fanta gott form</b>	18.30-19.30	<b>STS</b>	18.30-19.30	<b>Fanta gott form</b>	20.10-21.10	<b>STS</b>				
SALUR 2/3	Vaka og Krissi	SALUR 3	Eyrún Ragnars	SALUR 2/3	Anna og Krissi	SALUR 1	Eyrún Ragnars				
18.30-19.00	<b>Árangur 20+</b>	20.10-21.10	<b>STS</b>	18.30-19.00	<b>Árangur 20+</b>						
ÚTI	Ásrún Ólafs	SALUR 1	Ásrún Ólafs	ÚTITÍMI	Ásrún Ólafs						
SALUR 3	<b>Hot Yoga</b>			SALUR 3	<b>Hot Yoga</b>						
20.00-21.15	Guðmundur Már			20.00-21.15	Guðmundur Már						

**SUNNUDAGUR**  
Opíð 09.00-17.00

**Mán-mið-fös**  
8:50-13:20 / 16:15-19:00\*  
**Þri-fim**  
10:00-13:20 / 16:15-19:00\*  
**Lau:** 8:40 - 13:00  
**Sun:** Lokað  
\* 2 ára áldurstakmark

Lokuð námskeið eru skáletruð      Nr. í þessa tíma þarf að taka númer      Tímataflan getur breyst án fyrirvara



