HÓPTÍMATAFLA JANÚAR 2010

HREYFING

Gildir frá 11. Janúar

MÁNUDAGUR

Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.20-07.20	**Eftirbruni**	
SALUR 1	*Gurrý Torfa*	
09.00-10.00	**Topp form**	*
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
12.05-13.00	**Eftirbruni**	
SALUR 1	*Anna Eiríks*	
12.05-13.00	**Hjól**	
SALUR 2	*Ágústa Johnson*	
16.20-17.20	**Eftirbruni**	
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
17.20-18.20	**Topp form**	*
SALUR 3	*Ásrún Ólafs*	
17.20-18.20	**Hjól**	
SALUR 2	*Fríða Sigurðar*	
17.25-18.25	**Lóðapallar**	
SALUR 1	*Valdís Sigurþórs*	
18.30-19.30	**Þrek og Þol**	
SALUR 1	*Fríða Sigurðar*	

ÞRIÐJUDAGUR

Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.10-06.55	**Hjól**	
SALUR 2	*Lovísa Ásgeirs*	
06.30-07.30	**Þrek- karlar**	
SALUR 1	*Kristín Einars*	
07.00-07.45	**Hjól**	
SALUR 2	*Lovísa Ásgeirs*	
09.00-09.30	**Hjól - 30 mín**	
SALUR 2	*Anna Eiríks*	
09.30-10.00	**Kjarninn**	*
SALUR 1	*Anna Eiríks*	
12.05-13.00	**Þrek**	
SALUR 1	*Ágústa Johnson*	
12.15-12.45	**Hjól - 30 mín**	
SALUR 2	*Guðbjörg Finns*	
16.20-17.20	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Bjargey Aðalsteins*	
17.20-18.20	**Hjól**	
SALUR 2	*Guðrún Sig*	
17.25-18.25	**Þrek og Þol**	***Nr.***
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
18.30-19.30	**Body-Jam**	
SALUR 1	*Ásdís Halldórs*	
18.30-19.30	**Hjól**	
SALUR 2	*Páll Guðjóns*	
19.30-20.30	**Body Combat/Attack**	
SALUR 1	*Gurrý Torfa*	

MIÐVIKUDAGUR

Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.20-07.20	**Þrekþjálfun**	
SALUR 1	*Gurrý Torfa*	
09.00-10.00	**Eftirbruni**	
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	**Þrek og Þol**	
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
17.20-18.20	**Topp form**	*
SALUR 3	*Ásrún Ólafs*	
17.20-18.20	**Hjól**	
SALUR 2	*Fríða Sigurðar*	
17.25-18.25	**Pallastuð**	
SALUR 1	*Valdís Sigurþórs*	
18.30-19.30	**Eftirbruni**	
SALUR 1	*Fríða Sigurðar*	

FIMMTUDAGUR

Opið 06.00-22.00

OPNIR TÍMAR

06.10-06.55	**Hjól**	
SALUR 2	*Páll Guðjóns*	
06.30-07.30	**Stöðvaþjálfun- karlar**	
SALUR 1	*Kristín Einars*	
07.00-07.45	**Hjól**	
SALUR 2	*Páll Guðjóns*	
09.00-10.00	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Anna Eiríks*	
12.05-13.00	**Þrekþjálfun**	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
12.15-12.45	**Hjól - 30 mín**	
SALUR 2	*Páll Guðjóns*	
16.20-17.20	**Mótun**	
SALUR 1	*Ágústa Johnson*	
17.20-18.20	**Hjól**	
SALUR 2	*Edda Guðrún*	
17.25-18.25	**Þrek og Þol**	***Nr.***
SALUR 1	*Eyrún Ragnars*	
18.30-19.30	**Body Step**	
SALUR 1	*Svava Svavars*	
18.30-19.30	**Hjól**	
SALUR 2	*Páll Guðjóns*	
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	*Bjargey Aðalsteins*	
06.30-07.30	**Hjól - karlar**	
SALUR 2	*Kristín Einars*	
09.00-10.00	**3xBetra**	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
11.30-12.15	**Hjól**	
SALUR 2	*Anna Eiríks*	
12.05-13.00	**Pallastuð**	
SALUR 1	*Valdís Sigurþórs*	
12.20-13.05	**Hjól**	
SALUR 2	*Anna Eiríks*	
13.10-14.10	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
16.20-17.20	**Lóðapallar**	
SALUR 1	*Ester Aldís*	
17.15-18.15	**Body Jam - PARTÝ**	
SALUR 1	*Ásdís Halldórs*	
17.20-18.30	**Hjól - 70mín**	
SALUR 2	*Páll Guðjóns*	

LAUGARDAGUR

Opið 08.00-17.00

OPNIR TÍMAR

08.50-09.50	**Eftirbruni**	
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
09.00-10.00	**Hjól**	
SALUR 2	*Edda Guðrún*	
09.55-10.55	**Topp form**	*
SALUR 1	*Guðbjörg Finns*	
11.00-12.00	**Body Combat/Attack**	
SALUR 1	*Gurrý Torfa*	

SUNNUDAGUR

Opið 09.00-15.00

10.00-11.00	**Body Step**	
SALUR 1	*Svava Svavars*	
10.10-11.10	**Hjól**	
SALUR 2	*Anna Eiríks*	
11.10-12.10	**Body Balance**	*
SALUR 1	*Bjargey Aðalsteins*	

LEIKLAND-OPNUN

Mán - Fös: 8:50 - 14:00
16:20 - 19:30

Lau: 8:40 - 13:00

Sun: 9.45-12:45*
**2ára aldurstakmark*

Tímataflan getur breyst án fyrirvara

Nr: Í þessa tíma þarf að taka númer

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