

HÓPTÍMAR JANÚAR 2012



Gildir frá 30. janúar

MÁNUDAGUR Opið 06.00-22.00		ÞRIÐJUDAGUR Opið 06.00-22.00		MIÐVIKUDAGUR Opið 06.00-22.00		FIMMTUDAGUR Opið 06.00-22.00		FÖSTUDAGUR Opið 06.00-21.00		LAUGARDAGUR Opið 08.00-17.00	
06.10-07.10	Eftirbruni	06.10-07.10	Pilates Fitness - Lokað	06.10-07.10	Þrek og þol	06.10-07.10	Pilates Fitness - Lokað	06.10-07.10	Body Balance *	08.50-09.50	Hjól Activio
SALUR 1	Anna Marta Ásgeirs	SALUR 5	Helga Lind	SALUR 1	Lovísa Ásgeirs	SALUR 5	Helga Lind	SALUR 5	Helga Lind	SALUR 2	Karen Ösk
06.15-07.15	Fanta gott form - Lokað	06.15-07.00	Club Fit VIP - Lokað	06.15-07.15	Fanta gott form - Lokað	06.15-07.00	Club Fit VIP - Lokað	06.15-07.00	Club Fit - Opið	09.00-09.45	Club Fit VIP - Lokað
SALUR 2/3	Mýa Ýrr	SALUR 3	Guðbjörg Finns	SALUR 2/3	Mýa Ýrr	SALUR 3	Guðbjörg Finns	SALUR 3	Guðbjörg Finns	SALUR 3	Stefán Páls
07.20-08.20	Árangur extra - Lokað	06.15-07.10	Hjól Activio	06.15-07.15	Hot Yoga - Opið	06.15-07.10	Hjól Activio	06.15-07.10	Hjól Activio	09.00-10.00	Þrek og þol
SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 2	Lovísa Ásgeirs	SALUR 5	Elísa Gyrðis	SALUR 2	Karen Ösk	SALUR 2	Krístín Einars	SALUR 1	Guðbjörg Finns
09.00-10.00	Þrek og þol	06.15-07.15	Morgunþrek	07.20-08.20	Árangur extra - Lokað	06.15-07.15	Morgunþrek	06.15-07.15	Fanta gott form - Lokað	10.00-10.45	Club Fit - Opið
SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 1	Krístín Einars	SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 1	Krístín Einars	SALUR 1	Mýa Ýrr	SALUR 3	Stefán Páls
10.00-10.45	Árangur nýtt - Lokað	07.10-08.00	HD fitness - Lokað	09.00-10.00	Topp form	07.10-08.00	HD fitness - Lokað	07.20-08.20	Hot Yoga - Opið	10.00-11.00	Topp form
SALUR 3	Helga Lind	SALUR 5	Guðbjörg Finns	SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 5	Guðbjörg Finns	SALUR 5	Helga Lind	SALUR 1	Guðbjörg Finns
12.05-13.00	Eftirbruni	07.20-08.05	Club Fit - Opið	10.00-10.50	Árangur nýtt - Lokað	07.20-08.10	Hjól Activio	07.20-08.15	Árangur extra - Lokað	10.10-11.00	Árangur nýtt - Lokað
SALUR 1	Anna Eiríks	SALUR 3	Helga Lind	SALUR 5	Helga Lind	SALUR 2	Helga Lind	SALUR 2	Guðbjörg Finns	SALUR 5	Ásrún Ólafs
12.05-13.00	Hjól Activio	09.00-09.30	Hjól express	12.05-13.00	Body Balance*	09.00-10.00	Body Balance	09.00-10.00	Eftirbruni	10.10-11.00	Stjórnupjálfun - Lokað
SALUR 2	Karen Ösk	SALUR 2	Anna Eiríks	SALUR 5	Anna Eiríks	SALUR 5	Guðbjörg Finns	SALUR 1	Anna Eiríks	SALUR 2	Anna Eiríks
12.15-12.55	Hraðferð - Lokað	09.30-10.00	Zen kjarni	12.05-13.00	Hjól Activio	12.05-13.00	Þrek og þol	10.00-10.50	Árangur nýtt - Lokað	11.00-12.00	Dans fitness
SALUR 4	Lilja Íris	SALUR 1	Anna Eiríks	SALUR 2	Ágústa Johnson	SALUR 1	Guðbjörg Finns	SALUR 2	Helga Lind	SALUR 1	Auður Harpa
16.15-17.00	Club Fit - Opið	12.05-13.00	Þrek +	12.05-12.50	Club Fit - Opið	12.10-13.00	Hot Fitness - Lokað	12.00-13.00	Hot Yoga - Opið nr.	11.00-11.45	Club Fit VIP - Lokað
SALUR 3	Árný Andrés	SALUR 1	Ágústa Johnson	SALUR 3	Helga Lind	SALUR 5	Anna Eiríks	SALUR 5	Elva Rut	SALUR 3	Mýa Ýrr
16.20-17.20	Eftirbruni	12.10-13.00	Hot Fitness - Lokað	12.15-12.55	Hraðferð - Lokað	12.10-12.50	Hjól express	12.05-13.00	Hjól Activio	11.10-12.00	Stjórnupjálfun - Lokað
SALUR 1	Eyrún Ragnars	SALUR 5	Anna Eiríks	SALUR 4	Lilja Íris	SALUR 2	Mýa Ýrr	SALUR 2	Anna Eiríks	SALUR 2	Anna Eiríks
16.30-17.30	Pilates Fitness - Lokað	12.10-12.50	Hjól express	16.20-16.50	Hjól express	16.20-17.20	Body Balance	12.10-12.50	Tabatabjálfun	11.15-12.15	Hot Yoga - Opið nr.
SALUR 5	Helga Lind	SALUR 2	Helga Lind	SALUR 2	Eyrún Ragnars	SALUR 1	Ásrún Ólafs	SALUR 1	Vaka Rögnvalds	SALUR 5	Elísa Gyrðis
17.15-18.00	Club Fit - Opið	16.20-17.20	Mótun	16.30-17.30	Pilates Fitness - Lokað	16.30-17.15	Club Fit VIP - Lokað	16.20-17.20	Dans fitness	12.00-12.45	Club Fit - Opið
SALUR 3	Mýa Ýrr	SALUR 1	Ásrún Ólafs	SALUR 5	Helga Lind	SALUR 3	Mýa Ýrr	SALUR 1	Auður Harpa	SALUR 3	Jón Oddur
17.20-18.20	Hjól Activio	16.30-17.15	Club Fit VIP - Lokað	16.50-17.20	Zen kjarni	16.30-17.20	Hjól Activio	16.30-17.15	Club Fit VIP - Lokað	12.00-13.00	Árangur dans - Lokað
SALUR 2	Karen Ösk	SALUR 3	Mýa Ýrr	SALUR 1	Eyrún Ragnars	SALUR 2	Eyrún Ragnars	SALUR 3	Mýa Ýrr	SALUR 1	Auður Harpa
17.20-18.20	Topp form	16.30-17.20	Hjól Activio	17.15-18.00	Club Fit - Opið	16.30-17.20	HD fitness - Lokað	16.30-17.20	Árangur nýtt - Lokað		
SALUR 1	Ásrún Ólafs	SALUR 2	Eyrún Ragnars	SALUR 3	Stefán Páls	SALUR 5	Elva Rut	SALUR 5	Karen Ösk		
17.25-18.05	Hraðferð konur 50+ - Lokað	16.30-17.20	HD fitness - Lokað	17.20-18.20	Hjól Activio	17.25-18.05	Hraðferð konur 50+ - Lokað	17.15-18.00	Club Fit - Opið		
SALUR 4	Lilja Íris	SALUR 5	Elva Rut	SALUR 2	Mýa Ýrr	SALUR 4	Lilja Íris	SALUR 3	Stefán Páls		
17.30-18.20	Hot Fitness - Lokað	17.25-18.05	Hraðferð konur 50+ - Lokað	17.20-18.20	Eftirbruni	17.30-18.15	Árangur nýtt - Lokað	17.20-18.20	Hjól Activio		
SALUR 5	Helga Lind	SALUR 4	Lilja Íris	SALUR 1	Ásrún Ólafs	SALUR 3	Karen Ösk	SALUR 2	Kiddi Einars		
18.15-18.55	Hraðferð - Lokað	17.30-18.15	Árangur nýtt - Lokað	17.25-18.05	Hraðferð konur 50+ - Lokað	17.30-18.20	Árangur nýtt - Lokað	17.30-18.30	Fanta gott form - Lokað	10.00-11.00	Hjól - Activio
SALUR 4	Lilja Íris	SALUR 3	Ásrún Ólafs	SALUR 4	Lilja Íris	SALUR 2	Ásrún Ólafs	SALUR 1	Mýa Ýrr	SALUR 2	Kiddi Einars
18.25-19.30	Body Pump	17.30-18.20	Árangur nýtt - Lokað	17.30-18.20	Hot Fitness - Lokað	17.25-18.25	Þrek og þol	17.30-18.45	Hot Vinyasa Yoga-Opið nr.	11.00-12.00	HD fitness - Opið nr.
SALUR 1	Hrafnhildur Páls	SALUR 2	Karen Ösk	SALUR 5	Helga Lind	SALUR 1	Eyrún Ragnars	SALUR 5	Guðmundur Már	SALUR 5	Ágústa Johnson
18.30-19.30	Fanta gott form - Lokað	17.25-18.25	Þrek+	18.15-18.55	Hraðferð - Lokað	17.30-18.30	Hot Yoga - Opið nr.	18.15-19.00	Club Fit - Opið	11.15-12.15	Body Balance
SALUR 2/3	Mýa Ýrr	SALUR 1	Eyrún Ragnars	SALUR 4	Lilja Íris	SALUR 5	Elva Rut	SALUR 3	Stefán Páls	SALUR 1	Elva Rut
18.30-19.25	Body Balance*	17.30-18.25	Vinyasa Yoga* nr.	18.25-19.30	Body Pump	18.30-19.15	Club Fit - Opið			12.30-13.30	Hot Yoga - Opið nr.
SALUR 5	Ásrún Ólafs	SALUR 5	Elísa Gyrðis	SALUR 1	Hrafnhildur Páls	SALUR 3	Mýa Ýrr			SALUR 5	Elva Rut
19.30-20.30	Hot Yoga - Opið nr.	18.30-19.25	Hjól Activio	18.30-19.30	Hot Yoga - Opið nr.	18.30-19.25	Hjól Activio				
SALUR 5	Elísa Gyrðis	SALUR 2	Fríða Sig	SALUR 5	Elísa Gyrðis	SALUR 2	Fríða Sig				
19.30-20.45	Club Fit VIP - Lokað	18.30-19.30	Dans fitness	18.30-19.30	Fanta gott form - Lokað	18.30-19.30	Dans fitness				
SALUR 3	Mýa Ýrr	SALUR 1	Auður Harpa	SALUR 2/3	Mýa Ýrr	SALUR 1	Auður Harpa				
19.30-20.30	Stjórnupjálfun - Lokað	18.30-19.30	Hot Yoga - Opið nr.	19.30-20.45	Club Fit VIP - Lokað	19.30-20.30	Árangur dans - Lokað				
SALUR 1	Vaka Rögnvalds	SALUR 5	Guðmundur Már	SALUR 3	Mýa Ýrr	SALUR 1	Auður Harpa				
20.30-21.30	Stjórnupjálfun - Lokað	19.30-20.15	Club Fit - Opið	19.30-20.30	Stjórnupjálfun - Lokað	19.15-20.05	Stjórnupjálfun - Lokað				
SALUR 1	Vaka Rögnvalds	SALUR 3	Jón Oddur	SALUR 1	Vaka Rögnvalds	SALUR 5	Anna Eiríks				
		19.30-20.30	Árangur dans - Lokað	20.30-21.30	Stjórnupjálfun - Lokað	20.10-21.00	Stjórnupjálfun - Lokað				
		SALUR 1	Auður Harpa	SALUR 1	Vaka Rögnvalds	SALUR 5	Anna Eiríks				

SUNNUDAGUR
Opið 09.00-17.00

Tímataflan getur breyst án fyrirvara

* 28° heitur salur

Nr. afhent 15 mín fyrir tíma í afgreiðslunni