



PILATES INTRO

Um tú ert áhugað/ur í Pilates, men ongantið hevur roynt tað áður, so er hetta tímin til tín. Pilates Intro er tað sama sum Pilates, bert á byrjunarstøði. Instruktorurin leggur nágreiniliga fram, hvat pilates snýr seg um í venjingunum og hjálpir tær á rætta leið.

PILATES

Er ein kombinatión av styrkivenjingum og strekkavilssum sum samskipast við andadráttinum. Útgangspunktið í venjingunum eru teir djúpu musklarnir í búkinum og rygginum. Pilates er til tín, sum ynskir at styrkja og strekja vøddar og liðir.

INSANITY

Ynskir tú eina harða venjing, ið gevur úrslit, er hesin tímin júst til tín. Insanity betrar um konditiúnina og koordinatiónsevnið, fær vøddarnir at sýra og pulsinn upp. Insanity er 3 ferðir um vikuna, men til ber at ganga til 1 ella 2 tímar um vikuna. Øll kunnu vera við, av tí at intensiteturin er stýrdur av hvørjum einkulta.

FIX'N FIT

Instruktorurin setur sítt dóm á tíman við fleiri ára royndum innan holdtímum, slankivenjing og styrkivenjing. Kom við og brenn eina rúgvu av kalorium, styrk og trimma kroppin og fá konditiún. Tímin er uppbygður í intervallum og øll kunnu vera við. Ein góður og gevandi tími, um tú ynskir ein flottan kropp.

TABATA

Tabata er úthaldandi venjing, har tú betrar um konditiúnina og trenar styrki. Hvør vøddabólkur verður trenaður 8 ferðir í 20 sek, pausa í 10 sek. er ímillum hvørt umfar. Pulsurin er høgur allan tíman og tú fært sveittan fram. Øll kunnu vera við, av tí at intensiteturin er stýrdur av hvørjum einkulta, og tú fært ein veltrenaðan kropp.

RUMPA/LØR

Á hesum holdinum seta vit fokus á rumpu og lør. Vit "stramma upp" eftir góðum tónleiki og nýta fleiri ymisk reiðskap. Hesin tímin er nakað líkandi trimm tímunum, men her verður stórur dentur lagdur á rumpuna og lørini. Ráðiligt er at hita upp áðrenn tíman, av tí at upphitingin er stutt. Vilt tú hava flottari lør og rumpu og dámar tær væl sýrutrening, so er hetta júst tímin til tín.

SIRKULVENJING

Ein effektivur tími har allur kroppurin verður strammaður upp. Intensiteturin er høgur og trenað verður í fleiri umførum har ymiskir postar eru í hvørjum umfari. Øll kunnu vera við, av tí at intensiteturin er stýrdur av hvørjum einkulta. Ein sera góður og harður tími við hørðum tónleiki og er hann júst til tín, ið ikki er bangin fyri at sveitta.

DANSISALUR
TÍÐARSKEIÐ: 08. APRÍL TIL 29. JUNI 2013

MÁNADAG	TÝSDAG	MIKUDAG	HÓSDAG	FRÍGGJADAG	LEYGARDAG
			KL.15.00 Sirkul venjing Ymisk 55 min		
KL. 16.30 Intro Pilates Kirstin 45 min	KL. 16.00 Hiphop 10-14 ár Björg 55 min	KL. 16.30 Intro Pilates Kirstin 45 min			
KL. 17.15 Pilates Kirstin 45 min	KL. 17.15 Rumpa/Lør Jónína 55 min	KL. 17.15 Pilates Kirstin 45 min			
KL. 18.00 Insanity Jónína 55 min	KL. 18.00 Body-Fit Tórhalla 55 min	KL. 18.00 Fix'n Fit Saranja 55 min	KL. 18.00 Body-Fit Tórhalla 55 min	KL. 18.00 Insanity Jónína 55 min	
KL. 19.00 Tabata Mirjam 55 min	KL. 19.00 Pump-it Jónína 55 min	KL. 19.00 Insanity Jónína 55 min	KL. 19.00 Pump-it Jónína 55 min		
	KL. 20.00 Hiphop 15 ár + Byrjarir Björg KL. 21.00		KL. 20.00 Zumba Anja 55 min		
	Hiphop 15 ár + Vand Björg KL. 21.00				

SÚKKLING

MÁNADAG	TÝSDAG	HÓSDAG	LEYGARDAG
KL. 06.10 Súkkling Ann 55 min			
			KL. 11.00 Open class Ymisk 55 min
KL. 17.15 Súkkling Óluva 55 min	KL. 17.15 Súkkling Ann 55 min		KL. 17.15 Súkkling Óluva 55 min
		KL. 18.30 Súkkling Ann 55 min	



**BROYTINGAR KUNNU KOMA FYRI
TILMELDING Á 311311**

BODY-FIT

Her verður dentur lagdur á allan kroppin; armar, herðar, bringa, bein, búk og rygg. Í body-fit styrkir og strammar tú kroppin upp. Byrjað verður altíð við einari upphiting við lottum aerobic trinum, so tú fært pulsinn upp. Reiðskap verða nýtt s.s. hondvektir, bodybar og elastikk. Hesin tímin er altíð væl vitjaður og dámar tær væl sýrutrening, er hetta tímin til tín. Body-fit er nýggja navnið fyri trimmara.

ZUMBA

Zumba er ein stuttligur og effektivur tími við góðum og blandaðum tónleiki. Inspirerað av latinamerikanskum salsa-, samba- og merengue tónleiki og nýggjum kendum tónleiki frá t.d. Shakiru og Chris Brown. Forbrenningin er í topp ígjøgnum allan tíman og er hetta ein tími til øll, ið dáma væl at sláa seg leysan við latinamerikonskum rýtmum og lekrum dansitrinum. Tú fært sveittan og smílið fram.

HIPHOP

Breaking, waacking, popping, house, locking og hiphop er dansur við kulum og nýggjum dansitrinum. Vilt tú duga at dansa sum stjørnunar í sjónvarpinum, so er hetta júst til tín. HipHop er sera effektiv venjing, um tú vilt røra teg afturvíð feitum og nýggjum musikki. Tú betrar koordinatiónsevnið, styrkir kroppin og betrar konditiúnina. Trenað verður við freestyle og koreografi.

PUMP-IT

Ein sera effektivur tími, har tú styrkir allan kroppin við vektum, vektstongum og stepp bonki. Tú blívur sterkari, úthaldandi, væl trenað/ur og atletisk/ur og ikki "pumpað/ur", sum navnið sigur. Allur kroppurin verður trenaður og er tað tí upplagt at kombinera við cardio venjing ella øðrum hold venjingum sjálvi, t.d. Zumba.

OPEN CLASS

Nú ber eisini til at koma til tíma leygardag. Ymiskir instruktorar fara at undirvísa og verður tað instuktørurin, sum setur dóm á innihaldið í tímanum. Øll eru vælkomin, roynd sum óroynd.

SÚKKLING

Súkkling er innandura súkkling sum er gott fyri hjarta, lungu og blóðrensl og eisini sera gott fyri konditiúnina. Fólk við veikum ryggi og liðum kunnu eisini vera við. Øll sita á hvør sínari súklu, meðan undirvist verur við góðum tónleiki. Fyrst verður hita upp, síðan súklla vit sitandi og standandi og enda við strekkingum.