Yndi

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

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

BOXERCISE
Boxercise er ein sera gevandi venjingartími, sum sameinar ymiskan teknikk úr boksiverðini. Tímin fevnir um aerobic-boksing, boksing við pútum, styrkjandi venjingar og útstrekkjan. Ein ótrúliga stuttligur tími, ið gevur betri kondi og styrkir allan kroppin.

TABATA
Tabata er úthaldandi venjing, har tú betrar um konditiónina 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 vældrenaðan kropp.

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 afturvið feitum og nýggjum musikki. Tú betrar koordinatiónsevnini, styrkir kroppin og betrar konditiónina. Trenað verður við freestyle og koreografi.

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 vid hørðum tónleiki og er hann júst til tín, ið ikki er bangin fyri at sveitta.

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 vid einari upphiting vid løttum aerobic trinum, so tú fært pulsin upp. Reiðskap verða nýtt s.s. hondvektir, bodybar og elastikk. Hesin tímin er altíð væl vitjaður og dámar tær væl syrutrening, er hetta tímin til tín. Body-fit er nýggja navnið fyri trimmara.

DANSISALUR
TÍÐARSKEIÐ: 26. AUGUST TIL 30. NOVEMBER 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** Bjørg 55 min	**KL. 16.30** **Intro Pilates** Kirstin 45 min			
KL. 17.15 **Pilates** Kirstin 45 min	**KL. 17.15** **Sirkulvenjing** Súsanna 55 min	**KL. 17.15** **Pilates** Kirstin 45 min	**KL. 17.15** **Rumpa/lør** Jónina 45 min	**KL. 17.00** **Tabata** (Quick súkkling) Saranja 35 min (70 min)	
KL. 18.00 **Boxercise** Ruth 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/Mirjam 55 min		
KL. 19.00 **Tabata** Mirjam 55 min	**KL. 19.00** **Pump-it** Jónina 55 min		**KL. 19.00** **Pump-it** Jónina 55 min		
			KL. 20.00 **Zumba** Anja 55 min		





SÚKKLING

MÁNADAG	TÝSDAG	MIKUDAG	HÓSDAG	FRÍGGJADAG	LEYGARDAG
KL. 06.10 **Súkkling** Ann 55 min			**KL. 06.10** **Súkkling** Ann 55 min		
					KL. 11.00 **Súkkling** Ymisk 55 min
KL. 17.15 **Súkkling** Óluva 55 min	**KL. 17.15** **Súkkling** Ann 55 min	**KL. 17.15** **Súkkling** Tórhalla/Mirjam 55 min	**KL. 17.15** **Súkkling** Óluva 55 min	**KL. 17.30** **Quick súkkling** (Tabata) Saranja 35 min (70 min)	

BROYTINGAR KUNNU KOMA FYRI
TILMELDING Á 311311

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.

FIX'N FIT
Instruktørurin setur sítt dám 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 konditión. Tímin er uppbygdur í intervallum og øll kunnu vera við. Ein góður og gevandi tími, um tú ynskir ein flottan 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 líknandi 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.

ZUMBA
Zumba er ein stuttligur og effektivur tími við góðum og blandaðum tónleiki. Inspirerað av latínamerikanskum 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 vid latínamerikonskum rýtmum og lekrum dansitrinum. Tú fært sveittan og smílið fram.

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

Sosialurin 341800

VANLIGT ER OPIÐ SOLEIÐIS Í YNDIFITNESS TÓRSHAVN

Mánadag til hósdag	06:00 - 22:00
Fríggjadag	06:00 - 20:00
Leygardag	11:00 – 20:00
Sunnudag	14:00 – 20:00

Sí heimasíðuna yndi.fo
Sundsvegur 6 • tel. 311311 • yndi@yndi.fo