



PILATES INTRO

Um tú ert áhugað/ur í Pilates, men ongantið hefur 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 kombinatióin av styrkivenjingum og strekkvils sum samskipast við andadráttinum. Útgangspunktið í venjingunum eru teir djúpu musklarnir í búkinum og rygginum. Pilates er til tín, sum ynskir at styrkja og strekka 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 konditióinina og trenar styrki. Hvar 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 væltrenaðan kropp.

HIPHOP

Breaking, waacking, popping, house, locking og hip-hop er dansur við kulum og nýggjum dansitritinum. 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 feittum og nýggjum musikki. Tú betrar koordinatiónsevniini, styrkir kroppin og betrar konditióinina. Trenað verður við freestyle og koreografi.

SIRKULVENJING

Ein effektivur tími har allur kroppurin verður strammaður upp. Intensiteturin er høgur og trenað verður í fleiri umfórum 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.

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 syrutrening, er hetta tímin til tín. Body-fit er nýggja navnið fyri trimmara.

DANSISALUR					
TÍÐARSKEDI: 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 Björg 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. 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

Instruktorurin setur sitt dám á tíman við fleiri ára royndum innan holdtímum, slankivenjing og styrkivenjing. Kom við og brenn eina rúgvu av kaloríum, styrk og trimma kroppin og fá konditióin. Tímin er uppbyggdur 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 líkandi trimm tímum, men her verður stórus 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 syrutrening, so er hetta júst tímin til tín.

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 sita væl at sláa seg leysan við latinamerikanskum rýtmum og lekrum dansitritinum. Tú fært sveittan og smílið fram.

SÚKKLING

Súkkling er innandura súkkling sum er gott fyri hjarta, lungu og blóðrensl og eisini sera gott fyri konditióinina. 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 súkkla vit sitandi og standandi og enda við strekkingum.

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