



PILATES

Er ein kombinati3n av styrkivenjingum og strekkvils sum samskipast við andadráttinum. Útgangspunktið í venjingunum eru teir djúpu musklarnir í búkinum og ryggjunum. Pilates er til tín, sum ynskir at styrkja og strekkja vøddar og liðir.

TABATA

Tabata er úthaldandi venjing, har tú betrar um konditi3nina 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 væltrenaðan kropp.

HIPHOP

Breaking, waacking, popping, house, locking og hip-hop 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 feittum og nýggjum musikki. Tú betrar koordinati3nsevni, styrkir kroppin og betrar konditi3nina. Trenað verður við freestyle og koreografi.

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

PUMP-IT

Ein sera effektivur tími, har tú styrkir allan kroppin við vektum, vektstongum og stepp bonki. Tú blívur sterkari, úthaldandi, væl trenaður og atletiskur og ikki "pumpaður", 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 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 konditi3n. Tímin er uppbyggdur í intervallum og øll kunnu vera við. Ein góður og gevandi tími, um tú ynskir ein flottan kropp.

DANSISALUR
TÍÐARSKEIÐ: 6. JANUAR TIL 12. APRÍL 2014

MÁNADAG	TÝSDAG	MIKUDAG	HÓSDAG	FRÍGGJADAG	LEYGARDAG
					KL. 10.00 Holdtími Ymisk 55 min
	KL. 16.00 Hip-hop 10-14 ár Björg 55 min				
KL. 17.00 Pilates Jenny 55 min		KL. 17.00 Pilates Jenny 55 min	KL. 17.00 Body-fit Tórhalla 55 min	KL. 17.00 Tabata (Quick súkkling) Saranja 35 min (70 min)	
KL. 18.00 Zumba Anja 55 min	KL. 18.00 Body-Fit Tórhalla 55 min	KL. 18.00 Fix'n Fit Saranja 55 min	KL. 18.15 Rumpa/lør Jónina 45 min		
KL. 19.00 Tabata Mirjam 55 min	KL. 19.00 Pump-it Jónina 55 min		KL. 19.00 Pump-it Jónina 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 Súsanna 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

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 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 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 íggjgnum allan tíman og er hetta ein tími til øll, ið dáma væl at sláa seg leysan við latínamerikanskum 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 konditi3nina. 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.

