



PILATES

Er ein kombinati3n av styrkivenjingum og strekkvils sum samskipast vi3 andadr3ttinum. 3tgangspunkti3 i venjingunum eru teir dj3pu musklarnir i b3kinum og ryggjunum. Pilates er til t3n, sum ynskir at styrkja og strekkja v3ddar og li3ir.

TABATA

Tabata er 3thaldandi venjing, har t3 betrar um konditi3nina og trenar styrki. Hv3r v3ddab3lkur ver3ur trenaður 8 fer3ir i 20 sek, pausa i 10 sek. er 3millum hv3rt umfar. Pulsurin er h3gur allan t3man og t3 f3ert sveittan fram. 3ll kunnu vera vi3, av t3 at intensiteturin er st3rdur av hv3rjum einkulta, og t3 f3ert ein v3eltrena3an kropp.

HIPHOP

Breaking, waacking, popping, house, locking og hip-hop er dansur vi3 kulum og n3ggjum dansitrinum. Vilt t3 duga at dansa sum stj3rnunar i sj3nvarpinum, so er hetta j3st til t3n. HipHop er sera effektiv venjing, um t3 vilt r3ra teg afturvi3 feittum og n3ggjum musikki. T3 betrar koordinati3nsevnini, styrkir kroppin og betrar konditi3nina. Trena3 ver3ur vi3 freestyle og koreografi.

BODY-FIT

Her ver3ur dentur lagdur 3 allan kroppin; armar, her3ar, bringa, bein, b3k og rygg. I body-fit styrkir og strammar t3 kroppin upp. Byrja3 ver3ur alt3i3 vi3 einari upphiting vi3 l3ttum aerobic trinum, so t3 f3ert pulsin upp. Rei3skap ver3a n3ytt s.s. hondvektir, bodybar og elastikk. Hesin t3min er alt3i3 v3l vitja3ur og 3amar t3er v3l s3rutrening, er hetta t3min til t3n. Body-fit er n3ggja navni3 fyri trimmara.

PUMP-IT

Ein sera effektivur t3mi, har t3 styrkir allan kroppin vi3 vektum, vektstongum og stepp bonki. T3 bl3ivur sterkari, 3thaldandi, v3l trenað/ur og atletisk/ur og ikki "pumpa3/ur", sum navni3 sigur. Allur kroppurin ver3ur trenaður og er ta3 t3 upplagt at kombinera vi3 cardio venjing ella 33rum hold venjingum sj3lvi, t.d. Zumba.

FIX'N FIT

Instrukt3rurin setur s3tt d3m 3 t3man vi3 fleiri 3ra royndum innan holdt3mum, slankivenjing og styrkivenjing. Kom vi3 og brenn eina r3gvu av kalorium, styrk og trimma kroppin og f3a konditi3n. T3min er uppbygdur i intervallum og 3ll kunnu vera vi3. Ein g33ur og gevandi t3mi, um t3 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 Hiphop 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 Jónína 45 min		
KL. 19.00 Tabata Mirjam 55 min	KL. 19.00 Pump-it Jónína 55 min		KL. 19.00 Pump-it Jónína 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/L3R

3 hesum holdinum seta vit fokus 3 rumpu og l3r. Vit "stramma upp" eftir g33um t3nleiki og n3ta fleiri ymisk rei3skap. Hesin t3min er naka3 l3knandi trimm t3munum, men her ver3ur st3rur dentur lagdur 3 rumpuna og l3rini. R33iligt er at hita upp 33renn t3man, av t3 at upphitingin er stutt. Vilt t3 hava flottari l3r og rumpu og 3amar t3er v3l s3rutrening, so er hetta j3st t3min til t3n.

ZUMBA

Zumba er ein stuttligur og effektivur t3mi vi3 g33um og blanda3um t3nleiki. Inspirera3 av lat3amerikanskum salsa-, samba- og merengue t3nleiki og n3ggjum kendum t3nleiki fr3 t.d. Shakiru og Chris Brown. Forbrenningin er i topp 3ggjum allan t3man og er hetta ein t3mi til 3ll, i3 3ama v3l at sl3a seg leysan vi3 lat3amerikanskum r3ymum og lekrum dansitrinum. T3 f3ert sveittan og sm3li3 fram.

S3KKLING

S3kkling er innandura s3kkling sum er gott fyri hiarta, lungu og bl333nsl3g.

Sosialurin 341800