



PILATES-STRECH

Er ein kombinatión av áhaldnis- og strekkivenjingum, ið verða samskipað við andadráttin. Pilates er fyri teg, sum vilt strekja vøddar og liðir.

AFTERBURN

Ein kombinatiónstími, her útgangsstøðið er at brúka egnu kroppsvekt til alla møgulega venjing. Tímin er skipaður í interval og er ein blanding av konditiónsvenjingum, styrkivenjingum og sýruvenjingum. Instruktorurin hevur 10 ára royndir við liðvenjing, og tí kann alt henda henda tíman! Endamálið er at gerast kropsliga betur fyri.

BODY-FIT

Her snýr tað seg um allan kroppin: armar, herðar, bringu, bein, búk og rygg. Í body-fit strammar tú kroppin upp við áhaldandi venjingum. Byrjað verður altíð við upphiting við løttum aerobic-stevum, so pulsurn fer upp. Reiðskapur, eitt nú hondvektir, bodybar og elastikk, verður brúktur. Hesin tímin er altíð væl vitjaður, og dæmar tær sýrutrening, er hetta tín tími.

FIX'N FIT

Instruktorurin setir sítt dóm á tíman við fleiri ára royndum við liðtímum, slankivenjing og styrkivenjing. Kom við og brenn eina rúgvu av kaloríum, trimma kroppin og trena konditión. Tímin er skipaður í interval, er góður og gevandi, og sjálvandi kunnu øll vera við.

PUMP-IT

Ein sera effektivur tími, her tú styrkir allan kroppin við vektum. Tú verður sterkari, orkar betur, verður nógv treystari, og her ert tú eingin pumpaður kroppur. Tú trenar allan kroppin, og tí er tað sjálvsagt, at tú kombinerar við cardio-venjing ella aðra liðvenjing, t.d. súkkling. Hesin tímin er mest fyri longri komin, men vilt tú hava grundleggjandi teknikk, eigur tú at byrja við mánadagstímanum, sum eitur "Styrkivenjing".

RUMPA/LØR

Á hesum liðnum fokusera vit á rumpu og lør. Vit stramma upp afturvið góðum tónleiki og brúka fleiri ymisk amboð. Hesin tímin líkist trimm-tímum, men her snýr tað seg bara um rumpuna og lørini. Ráðiligt er at hita upp áðrenn tíman, av tí at upphitingin er stutt. Vilt tú hava flottari lør og rumpu og dæmar tær sýrutrening, so er hetta júst tín tími.

DANSISALUR

TÍÐARSKEIÐ: 22. APRÍL TIL 28. JUNI 2014

MÁNADAG	TÝSDAG	MIKUDAG	HÓSDAG	FRÍGGJADAG	LEYGARDAG
					KL.10.00 Holdtími Ymisk 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. 18.00 Afterburn 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 Styrkivenjing Svanna 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		

BROYTINGAR KUNNU KOMA FYRI
TILMELDING Á 311311

SÚKKLING

Súkkling er innandurasúkkling, sum er góð fyri hjartað, lungur og blóðrensl, og hon er eisini sera góð fyri konditiónina. Fólk við veikum ryggi og liðum kunnu eisini vera við. Øll sita á hvør sínari súkklu, meðan undirvist verður afturvið góðum tónleiki. Fyrst verður hitað upp, síðani súkkla vit sitandi og standandi og enda við strekkingum.

MORGUNVENJING

Í hesum tímanum kann alt henda! Ymiskir instruktorar fara at seta dóm á tíman, og onkur nýggj venjing fer fram. Endamálið við tímanum er bæði styrki, áhaldnisvenjing (sýruvenjing) og cardiovenjing. Lýst verður á Yndi facebook og heimasíðuni yndi.fo, hvussu tímin er skipaður.

STYRKIVENJING

Eitt lið fyri nýbyrjarar, ið vilja læra grundleggjandi teknikk og venjingar fyri allan kroppin. Kroppurin styrknar, og forbrenningini økist, og tú verður kropsliga betur fyri. Undirvisarin er fitness-instruktorur og hevur tær røttu venjingarnar til tín, sum vil læra styrkivenjing frá grundini.



Sosíalúrin 341800