

Yndi



PILATES-STRECH

Er ein kombinati3n av úthaldandi venjingum og strekkvilsom sum samskipast við andadráttinum. Pilates er til tín, sum ynskir at strekkja vøddar og liðir.

AFTERBURN

Ein kombinati3nstími, har útgangsstøðið er at brúka egnu kroppsvekt til øll møgugl sløg av venjing. Tímin er uppbygdu í intervallum og er ein blandingur av konditi3nsvenjingum, styrkivenjingum og sýruvenjingum. Instrukt3rurinn hevur 10 ára royndir innan lið venjing og kann tí alt henda í hesum tímanum! Endamálið er at blíva kropsliga betur fyri.

YOGA

Yoga er ein styrkjandi og avstressandi tími bæði fyri kropp og sál. Tímin er bygdu upp við støði í Ashtanga Yoga, ið er ein tiltikin virkin tími. Venjingarnar fáa pulsinn upp og tú verður fimari. Samstundis hevur tú eina kenslu av friði, tá ið tímin er av.

KICKBOKSING

Venjingin fevnir mest um konditi3n og styrki (kampsportstyrki). Eisini verður sparring og koordinati3nsvenjing, og vit venja okkara eginleikar í kampsporti. Instrukt3rurinn hevur vant kickboksing í nøkur ár harumframt vant Judo, Jiu Jitsu og Karate. Hann hevur gingið á Ítrottarháskúlanum Bosei.

BODY-FIT

Her verður dentur lagdu á allan kroppin; armar, herðar, bringa, bein, búk og rygg. Í body-fit strammar tú kroppin upp við úthaldandi venjingum. Byrjað verður altíð við einari upphiting við luttum 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 sýrutrening, er hetta tímin til tín.

BODY-FIT BARNAKONUR

Venjing fyri kvinnur, ið hava átt og eru í barnsburðarfarloyvi. Her verður dentur lagdu á búk- og kokuvenjingar, men allur kroppurin verður vandur; armar, herðar, bringa, bein, búk, rygg og kokuvenjing. Í Body-Fit styrkir og strammar tú kroppin upp. Tímin verður lagdu til rættis soleiðis, at mammur kunnu hava barnið við til venjing. Instrukt3rur verður Mirjam Pætursdóttir, ið sjálf er í barnsburðarfarloyvi.

FIX'N FIT

Instrukt3rurinn setur sítt dóm á tíman við fleiri ára royndum innan liðtímum, slankivenjing og styrkivenjing. Kom við og brenn eina rúgvu av kalorium, trimma kroppin og trena konditi3n. Tímin er uppbygdu í intervallum, er góður og gevandi og sjálvandi kunnu øll vera við.

DANSISALUR

TÍÐARSKEIÐ: 25. AUGUST TIL 29. NOVEMBER 2014

MÁNADAG	TÝSDAG	MIKUDAG	HÓSDAG	FRÍGGJADAG	LEYGARDAG
		KL. 10.00 Body-Fit barnakonur Mirjam 55 min			KL. 10.00 Morgunvenjing Ymisk 55 min
KL. 17.00 Pilates Jenny 55 min		KL. 17.00 Pilates Jenny 55 min		KL. 17.00 Tabata/súkkling Saranja 75min	
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. 18.00 Rumpa/lør Jónina 55 min		
KL. 19.00 Yoga Ruth 55 min	KL. 19.00 Pump-it Svanna 55 min		KL. 19.00 Pump-it Svanna 55 min		
KL. 20.00 Kickboksing Tóki 55 min			KL. 20.00 Kickboksing Tóki 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 55 min		
				KL. 17.30 Quick súkkling Saranja 30 min	

BROYTINGAR KUNNU KOMA FYRI · FYLGID VIÐ Á YNDI/FB OG Á YNDI.FO
TILMELDING Á 311311

PUMP-IT

Ein sera effektivur tími, har tú styrkir allan kroppin við vektum, vektstongum og bonki. Tú blívur sterkari, úthaldandi, væl trenaður og ikki "pumpaður", sum navnið sigur. Allur kroppurin verður trenaður og er tað tí upplagt at kombinera við cardio venjing ella øðrum lið venjingum sjálvi, t.d. súkkling og kickboksing.

RUMPA/LØR

Á hesum liðinum 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 bert dentur lagdu 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.

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 súkklu, meðan undirvíst verur við góðum tónleiki. Fyrst verður hitað upp, síðan súkkla vit sitandi og standandi og enda við strekkingum.

TABATA/QUICK SÚKKLING

Tímin er uppbygdu í tveimum, fyrsta venjingin er í dansisalinum har sýruvenjing og úthaldandi venjing fer fram í intervallum, sum eitur Tabata. Tabata er venjing, har venjingin fyri hvønn vøddabólk er 8 ferðir 20 sekund, pausa er í 10 sekund ímillum hvørt sett. Síðani verður farið í súkklingssalin. Súkkling er gott fyri hjarta, lungu og blóðrensl og eisini sera gott fyri konditi3nina. Her verður eisini súkklað í Tabata intervallum.

MORGUNVENJING

Í hesum tímanum kann alt henda! Ymiskir instrukt3rar fara at seta dóm á tíman og onkur nýggj venjing fer fram. Endamálið við tímanum er bæði styrki, úthaldandi venjing (sýruvenjing) og cardiovenjing. Lýst verður á Yndi facebook og heimasíðuni yndi.fo hvør tímin er.

