

ONGAR MASKINUR

ONGAR BINDINGAR

EINKI STOVNINGARGJALD

EINGIR FLATSKÍGGJAR

EINGI SPEGL

EINKI WI-FI

BARA VENJING

PERSÓNLIG VENJING Í BÓLKI

CrossFit er at fara burtur frá tæknini og aftur til upprunan. Natúrligar ræðslur ið gagnnýta kropslíðir og vøddar, og stímbra kroppin skjótari.

Tvørmegi byrjaði í apríl 2013 og hevur skjótt 2 ár á bakið. Talan er um eina búningar-tilgongd bæði í mun til færlíkar at fremja CrossFit fyri fullum útblástri og í mun til hugburð um at venja saman. Ymsar ítróttargreinar hittast, fólk við ymsum færlíkum og royndum hittast, kvinnur og menn, yngri og eldri, úr ymsum samfelagsløgum.

Fá nærri at vita á Facebook
TVØRMEGI CrossFit M.A. WINTHERSGØTA 4

TVØRMEGI

CrossFit



Svimjihøllin í Gundadali

SAUNA VÆLVERA MATSTOVA

Matstova við
sunnnum mati

Halt teg í form

Byrja dagin við einum svimjitúri

Upplatingartíðir Svímjing:

Mánadag.....06:45 – 20:00
 Týsdag.....06:45 – 20:00
 Mikudag.....06:45 – 09:00
 Hósdag.....06:45 – 20:00
 Fríggjadag.....06:45 – 20:00
 Leygardag.....09:00 – 17:00
 Sunnudag08:00 – 10:00
 14:00 – 17:00



Morgun-
matarborðið
er fríggjamorgnar
kl. 08:00-10:30
Vaksin: kr. 65,-
Børn: kr. 35,-