

Gómagott frá sjógæti

Minst til tann góða feroyska laksin, tá ið tú matger



Norðskálavegur 41 Norðskáli Tel 231601 hm@olivant.fo www.sjogati.fo

SJÓGÆTI
Gómagott

Yndi

Tilmelding á **311311**

ORKA*

Orka er holdvenjing fyri øll tey, ið vilja fáa nakað burturúr hvørja ferð. Við einum toymi av fyra útlærdum persónligum venjarum við fleiri ára royndum kunnu tit koma triggjar dagar um vikuna at venja styrki og kondi. Trygd og rættir venjingarhættir eru í háðsæti. Tað vera trý hold við 15 luttakarum í mesta lagi í hvørjum, ið venja saman. Hvørt hold hevur ein útlærdan persónligan venjara, ið lærir tykkum at gera hvørja venjing hvørja ferð. Vit syrgja fyri, at tit fáa betri kondi, verða sterkari, missa nøkur kilo og sjálvandi fáa meira orku. *Luttaka í Orka krevur tilmelding og gjald fyri Orkaskeið.

PILATES

Pilates styrkir kjarnuvøddarnar í kroppinum og beinagrindini. Venjingin byggir á nakrar meginreglur, har vit m.a. leggja dent á rættan kropsbúð og avslappan í kroppinum. Vit styrkja og strekkja vøddarnar út samstundis. Hetta ger Pilates til ein sera effektiv venjingarhátt, har vit tillaga venjingarnar eftir tí einstaka luttakarinum. Soleiðis fært tú sveittan fram, ímeðan tú styrkir kroppin og samstundis minkar um vandan fyri skaðum. Pilatesvenjing kann soleiðis styrkja teg til gerandisræslu umframt aðrar ítróttargreinar.

LATIN DANCE FITNESS

Helena úr Ekvador kemur at undirvísa í Latin dance fitness. Dansirnir eru ein samanrenning millum salsa, merengue, reggaeton, sum fylgir rútmunum hjá teimum populærustu latinbólkinum. Komi í Yndi og royni ein festligan tíma.

BODY-FIT

Her verður dentur lagdur á allan kroppin; armar, herðar, bringa, bein, bók og rygg. Í body-fit styrkir og strammar tú kroppin upp. 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 dmar tær væl syrtrening, er hetta tímin til tín. Body-fit er nýggja navnið fyri trimmara.

DANSISALUR

TÍÐARSKEIÐ: 02. JANUAR TIL 08. APRÍL 2017

MÁNADAG	TÝSDAG	MIKUDAG	HÓSDAG	FRÍGGJADAG	LEYGARDAG
kl. 05.45 Orka*		kl. 5.50 Orka*		kl. 5.50 Orka*	kl. 10.10 Zumba Silja
60 min		60 min		60 min	55 min
	kl. 16.15 Pilates Poulina		kl. 17.00 Zumba Silja		
	55 min		55 min		
	kl. 18.00 Body-fit Tórhalla	kl. 18.00 Tabata/Súkkling Mirjam			
	55 min	45 min+30 min			
kl. 19.15 Latin Dans fit Helena	kl. 19.00 Sirkulvenjing Mirjam	kl. 19.00 Kickboksing Amanda			
55 min	55 min	115 min			
SÚKKLING					
kl. 06.10 Súkkling Ann		kl. 06.10 Súkkling Ann			kl. 09.05 Súkkling Ymisk
55 min		55 min			55 min
kl. 17.15 Súkkling Óluva		kl. 18.45 Tabata/Súkkling Mirjam	kl. 18.00 Súkkling Tórhalla		
55 min		30 min+75 min	55 min		

SÍKKUL-FIT

Ein effektivur tími har allur kroppurin verður strammaður upp. Intensiteturin er høgur og trenað verður í fleiri umførum har ymiskir postar eru í hvørjum umfari. Øll kunnu vera við, av tí at intensiteturin er stýrdur av hvørjum einkulta. Ein sera góður og harður tími við hørðum tónleiki og er hann júst til tín, ið ikki er bangin fyri at sveitta.

TABATA/SÚKKLING

Tímin er uppbygdur 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 konditiónina. Her verður eisini súkklað í Tabata intervallum.

KICKBOKSING

Fyrst í venjingini savna vit okkum um teknikk í sparki og slag. Seinasti partur av venjingini verður hardari konditiónsvenjing og styrki. Instruktørurin eitur Amanda, og hon hevur vant Taekwondo í átta ár og hevur 2. dan (svart belti). Umframt hettar venur Amanda brasilskt jiu jitsu.

ZUMBA

Zumba er ein stuttligur og effektivur tími við góðum og blandaðum tónleiki. Inspirerað av latinamerikanskum salsa-, samba- og merengue tónleiki og nýggjum kendum tónleiki frá t.d. Shakiru og Chris Brown. Forbrenningin er í topp ígjøgnum allan tíman og er hetta ein tími til øll, ið dáma væl at sláa seg leysan við latinamerikanskum rýtmum og leknum dansitrynum. Tú fært sveittan og smíð fram.

SÚKKLING

Súkkling er innandura-súkkling, ið er góð fyri hjartað, lungu og blóðrensl og eisini sera góð fyri konditiónina. Fólk við veikum ryggi og liðum kunnu eisini vera við. Øll sita á hvar síni súkklu, meðan undirvist verður afturvíð góðum musikki. Fyrst verður hitað upp, síðan súkkla vit sitandi og standandi og enda við strekkingum.

Sí heimasíðuna yndi.fo