



YNDI FITNESS
YVIRI VÍÐ STROND 21 · TÓRSHAVN · TEL 311 311 · YNDI@YNDI.FO

Aerobic

Galdandi frá 27. aug. til 1. des. 2007

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag	Leygardag
			17.00-17.55 Aerobic Saranja		16.00-16.55 Aerobic/bodytoning Mix
18.00-18.55 Bodytrim Tórhalla			18.00-18.55 Bodytoning/Trim Saranja		
19.00-19.55 Stepp/styrki Saranja/Anja	19.00-19.55 Bodytoning/Trim Byrjarar Anja		19.00-19.55 Pilates Ruth		
20.00-20.55 Boxedse Ruth	20.00-20.55 Thai-bo Anja		20.00-20.55 Yoga Ruth		

Spinning

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag	Leygardag
					15.00-16.00 Spinn/Trimm Mix
17.15-18.10 Spinn/Trimm Óluva	17.15-18.10 Spinn/Trimm Ann	17.15-18.10 Spinn/Trimm Tórhalla	17.15-18.10 Spinn/Trimm Óluva		
18.30-19.25 Spinning Ann					

Ballet / Dans

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag	Leygardag
			16.00-16.55 Ballet 5-7 ár Gunn		
17.00-17.55 Hip Hop 16 ár og eldri Beinta	17.00-17.55 Hip Hop 8-9 ár Alisa	17.00-17.55 Hip Hop 10-12 ár Alisa			
	18.00-18.55 Changing class 1 øva/hálvøva	18.00-18.55 Hip Hop 13-15 ár Alisa	Vit hava opið soleiðis: Mánadag kl. 06.30 - 23.00 (frá 27. aug. til 9. okt.) Mik.-fríggjadag kl. 06.30 - 21.00 Týs.-hósdag kl. 11.00 - 21.00 Leyg.-sunnudag 14.00 - 18.00		

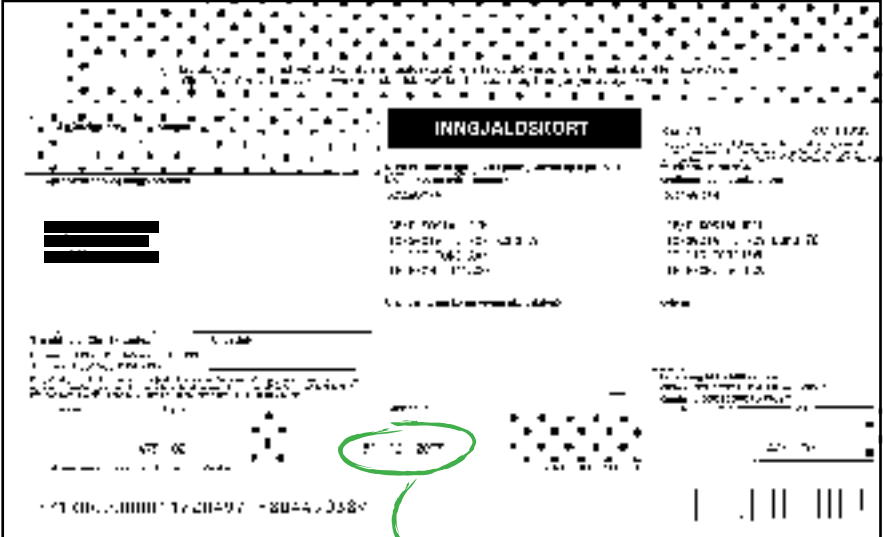
Broytingar kunnu koma fyrri!

www.sosialurin.fo

Skeivur gjaldsdagur

Av misgáum hevur Sosialurin koyrt skeivan gjaldsdag á inngjaldingarkortið.
Rætti gjaldsdagurin er 24. september 2007 og ikki 31. desember 2007.

Haldið okkum til góðar Sosialurin



Skal verða 24 09 2007

Hvønn dag í august mánaða verður Sudoku at finna í Sosialinum.

Jú fleiri uppgávur, ið tú hevur loyst, tess størri møguleika hevur tú at vinna.

Sendið okkum loysnina innan 5. setpember kl. 10.00 og viðmerkið brævbjálvan »Sudoku«.

Vinningurin í august er kropps-viðgerð + ultra, 8 viðgerðir.

Virði kr. 4.800,-

Drigið verður fyrstu vikuna í september.

Fyri at vera við í kappingini, skal øll uppgávan vera loyst.

in • tone clinic

J. Paturssonargøta 18 · Tórshavn
Tlf. 322045

AUGUST KAPPING

5	4							
8						2	5	
3				6	5			7
		4		1				
	7		5		8		6	
				9		7		
7			9	5				6
	2	8						4
							1	9

Navn: _____

Bústaður: _____

Telefon: _____

Sendið til: Sosialin · Boks 76 · 110 Tórshavn
Merkið brævbjálvan »Sudoku«

Sosialurin hevur, frá 1. oktober, broytt Sudoku-kappingina, soleiðis at einans ein uppgáva er at loysa.

VIÐGERÐ
UTTAN
SKURÐ

ANDLITID

- MINKAR UM RUKKUR
- TEKUR BURTUR LINJUR
- MINKAR UM POSAR UNDIR EYGUNUM
- YNGJANDI ÚTSJÓND

KROPPURIN

- KLÆNKAR
- MINKAR CELLULITE (APPELSINHÚÐ)
- FASTARI VØDDAR OG KROPP
- TEKUR BURTUR STREKKMERKIR

in • tone clinic

ALL IN ONE SKÖNHEDSKLINIC

Sosialurin

SUDOKU