

YNDI FARNÆSS



Hugsar tú um at fara undir venjing?

Upplatingartíðir Tórshavn:

mánadag og mikudag	06:30 - 22:00
týsdag og hósdag	11:00 - 22:00
fríggjadag	06:30 - 20:00
leygardag	11:00 - 18:00
sunnudag	14:00 - 18:00

Upplatingartíðir Klaksvík:

mánadag, mikudag	11:00 - 21:00
týsdag og hósdag	07:00 - 21:00
fríggjadag	11:00 - 20:00
leygardag	11:00 - 18:00
sunnudag	14:00 - 18:00

Frá 05 jan til 04 apríl 2009

Dansisalur

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag	Leygardag
18.00-18.55 Bodytrimm Tórhalla		18.00- 18.55 Aerobic/Dance Karsten	18.00-18.55 Aerobic Saranja/Tórhalla		
19.00-19.55 Stepp&Styrki Saranja/Kirstin	19.00-19.55 Trimmari Saranja		19.00-19.55 Trimmari Saranja/Tórhalla		16.00-16.55 Mix Ymisk
20.00-20.55 Core(Bólt) Kirstin	20.00-20.55 Kickboxing Petur	20.15-21.15 Pilates Kirstin	20.00-20.55 Kickboxing Petur		

Spinning

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag	Leygardag
17.15-18.10 Spinn&Trimm Óluva	17.00-18.10 Spinn&Trimm Ann	17.15-18.10 Spinn&Trimm Tórhalla	17.15-18.10 Spinn&Trimm Óluva		15.00-15.55 Spinn Ymiskar
			18.30-19.25 Spinn Ann		

Dans

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag	Leygardag
				16.00-16.55 5/6/7og eldri Karsten Jazz	
	17.00-17.55 6/7/8 flokk Karsten HipHop/Street	17.00-17.55 5-7 ár Gunnvør/Guðrun Ballet		17.00-17.55 9flokk og eldri Karsten HipHop/Street	
	18.00-18.55 9flokk og eldri Karsten HipHop/Street	18.00-18.55 kvinnur Karsten Aerobic/Dance			
		19.00-20.15 9flokk og eldri Karsten Jazz			

Broytingar kunnu koma fyri.



...á toppinum allan dagin

heitt · kalt · omaná · nýperssað juice · smoothies · kaffi · te o.a.a.



Alt kann bileggjast út úr húsinum

Tel. 611 611