

Lívsstílsskeið í Yndifitness

Við Janu Thomsen

**Lívsstílsskeið í Yndifitness er í 6 vikur.
Byrja verður 21 apríl og endar 30 maí.**

Vit bjóða øllum ið eru áhuga í at hoyra meira um Lívsstílsskeiðið til ein kunnandi fund í Yndifitness, leygardagin 18 apríl kl. 11.00, har greitt verður frá hvat fer at henda næstu 6 vikurnar.

Týsdag og hósdag frá kl. 07.00 til kl. 09.00 og leygardag frá kl. 09.00 til kl. 11.00.

Yndifitness er lukka fyrri almenninginum hesar tíðir.

Vit bjóða tær:

- Feitt test
- Kropsmátning (cm)
- Kostvegleiðing
- Kostskrá
- Venjingarætlan
- Venjingarvegleiðing
- 6 tímar um vikuna, venjing við instruktøri, íalt 36 tímar

- 6 vikur fitness-limaskap (atgongd til alt) sí upplatingartíðir á www.yndi.fo
- Uppmuntrandi og uppbyggjandi samvera

Sig okkum tína ætlan og títt mál. Vit rokna út hvat skal til fyrri at tú røkkur tínum máli. Vit geva tær allan reiðskap, so tú kann leggja tína orku í at venja og ikki ganga og hugsa um hvat tú skuldi gjørt... alt hetta og so kann tú venja frítt í Yndifitness allar 6 vikurnar í vanligari upplatingartíð.

Kostnaður: kr. 2400,00
Tilmelding á tel. 311 311
Avmarkað luttøka

YNDIFITNESS

YVIRI VIÐ STROND 21 · TEL. 311 311 · YNDI@YNDI.FO · WWW.YNDI.FO



Galdandi frá 20. apríl til 27. juni 2009

Lítli salur

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag	Leygardag
		17.15-17.55 Bók og rygg Anja			
17.00-17.40 Pilates Kirstin		18.00-18.40 Pilates Kirstin			

Stóri salur

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Fríggjadag	Leygardag
	07.00-09.00 Lívsstílsskeið Jana		07.00-09.00 Lívsstílsskeið Jana		
		9.30-10.30 Pensjónistar		9.30-10.30 Pensjónistar	09.00-11.00 Lívsstílsskeið Jana
16.25-16.55 Hoppa band Kirstin	16.00-16.55 6-7-8 flokk Hip Hop Hopes	16.00-16.55 Byrjarir Showdance/Pop Hopes	16.00-16.55 9 flokk og eldri HipHop/Wacking Hopes		
17.00-17.55 Spin/Trim Oliva	17.00-17.55 Spin/Trim Ann	17.00-17.55 9 flokk og eldri Jazz Hopes	17.00-17.55 Aerobic Tórhallar	17.00-17.55 8 flokk og eldri Hip Hop Hopes	
18.00-18.55 Stepp&Styrki Kirstin/Anja	18.00-18.55 9 flokk og eldri HipHop/Street Hopes	18.00-18.55 7-8-9 flokk Ballet/Jazz Hopes	18.00-18.55 Trimmar Tórhallar		
	19.00-19.55 Trimmar Sara/Anja		19.00-19.55 Spin/Trim Ymisk		
	20.00-20.55 Kickboxing Sergai		20.00-20.55 Kickboxing Sergai		
21.00-21.55 Yoga Ruth					

Broytingar kunnu koma fyrri

YVIRI VIÐ STROND 21 · TEL. 311 311 · YNDI@YNDI.FO · WWW.YNDI.FO



Endurnýggja bíliga!

Í mars ber til at spara 20 prosent uppá køk, baðirúm og skápsloysnir.

Várið er besta árstíðin at endnýggja bústaðin. Tá fæst meira fyrri minni. Tað er júst tí at kitchen kemur við nýggju nýggjheitum innan køk, baðirúm og skápsloysnir. Í mars sparir tú heili 20 prosent. Stutt sagt ber til at fáa dygdarloysnir fyrri niðursettan prís. Men bert um tú smekkar til nú!

Til dømis: Svart Savelli

Køkur, íroknað element, borðplátu, undirlímað vask, armatur og handtøk.

Fyrr: 22.293,- kr.

Nú: 17.834,- kr.

Skjótihurðin á veginum kostar 12.928,- kr.

RÁTT OG GOTT

Stílfullur og vælverkandi køkur í svørtum. Borðplátan er 38 mm laminat við alukanti. 19 mm hurðar við slagføstum melamin, og smartum strukturi og 1 mm rundaðum kanti.

Vitja okkum í kitchen í 360 á Hjalla nú og fá meira burturúr pengunum. Hygg eftir øðrum nýggjum og góðum tilboðum á www.kitchen.dk

kitchen 360, Á Hjalla 2, 188 Hoyvík, tel 360 360, fax 360 361, 360@360.fo

Opið: Mán-frí.: 10.00-17.30, Leyg. 10.00-14.00



www.kitchen.dk - www.360.fo

