

YNDIFITNESS

YNDIFITNESS · YVIRI VIÐ STROND 21 · TEL. 31 13 11 · YNDI@YNDI.FO · WWW.YNDI.FO
YNDIFITNESS · KÍ HÖLLIN · 700 KLAHSVÍK · TEL. 45 46 47 · YNDI@YNDI.FO · WWW.YNDI.FO

KONDI/STYRKI er ein tími til tín, ið fer at styrkja tær kroppin, geva tær betri kondi og stimbra blóðrenslid. Ein tími við fullari ferð. Tímin hjá tær, ið vil hava tað stuttligt, meðan tú sveittar.

BÓLT/BALANSA er ein tími, ið styrkir bók og rygg, og balansan stendur sína roynd. Ein tími hjá tær, ið vil styrkja allan kroppin og minka um dagsins stress.

SIRKULVENJING er ein tími við mongum avbjóðingum. Tað eru settar fleiri ymiskar venjingar upp í salinum. Tú økir forbrenningina og styrkir allan kroppin uttan at skula duga drúgvar seriur uttanat. Tímin hjá tær, ið vil nakað meira, og tú kanst koyra á frá fyrsta tíma.

QUICK BÚK/RYG er ein tími, ið ger alt eftir hálva tíð. Pulsurin kemur upp beinanvegin, og tú styrkir bók og rygg. Tímin hjá tær, ið bara hevur ein hálvan tíma.

STEP/STYRKI er ein tími við intensivari og effektivari venjing. Vit brúka ein stepbonk og treina afturvið góðum tón-



DANSISALUR

frá 24 aug til 28 nov 2009

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Leygardag
18.00-18.55 Kondi/Styrki Tórhalla	18.00-18.55 Bodytrim Tórhalla	18.00- 18.30 Quick bók/rygg Anja/Una	18.00-18.55 Aerobic Elsa Maria	12.00.12.55 Kondi/Styrki Ymisk
19.00-19.45 Bólt/Balanca Kirstin	19.00-19.55 Step/Styrki Kirstin	19.00-19.55 Cirkulvenjing Una	19.00-19.55 Bodytrim Anja	
20.00-20.30 Hoppa Band Kirstin	20.00-20.45 Pilates Kirstin		20.00-20.45 Pilates Kirstin	
20.30-21.25 Cirkulvenjing Jónina				

SPINNING

Mánadag	Týsdag	Mikudag	Hósdag	Leygardag
17.15-18.10 Spinn&Trim Óluva	17.15-18.10 Spinn&Trim Ann	17.15-18.10 Spinn&Trim Tórhalla	17.15-18.10 Spinn&Trim Óluva	11.00-11.55 Spinn Ymiskar
18.30-19.25 Spinn Jónina	18.30-19.00 Intro Anja/Una	18.45-19.15 Quick Spinn Jónina	18.30-19.25 Spinn Ann	

Broytingar kunnu koma fyrri.

leiki og einføldum trinkombinatiónum. Tímin hjá tær, ið vil hava ein hugnaligan og effektivan venjingartíma.

QUICK SPINN er ein tími, her pulsarin skal upp í topp beinanvegin. Ein hálvur tími við fullari ferð. Spinning er ein konditionsvenjing á súkklu, her tú ert á einum liði við einum instruktøri, ið ger sít til, at tú fært sveittan fram. Ein tími hjá tær, ið ikki hevur meira enn ein hálvan tíma.

SPINN/TRIM er ein tími við bæði spinning og styrkiøvlsum. Spinning er ein konditionsvenjing á súkklu, her tú ert á einum liði við einum instruktøri, ið ger sít til, at tú fært sveittan fram. Ein tími hjá tær, ið vil hava kondi og styrki.

INTRO er ein tími, sum vit hava sett á skemaið í fyra vikur. Hetta er ein tími hjá tær, ið vil læra at spinna.

Allir tímar, ið ikki eru umrøddir her, kunnu tit lesa um á heimasíðu okkara, www.yndi.fo



Matseðil

Hósdagin 20. august
Grýturættur / Rullusteik

Fríggjadagin 21. august
Nakkasteik / Kjøtfrikadellur / Lasagna

Leygardagin 22. august
Hunangsglaserað skinka

Mánadagin 24. august
Fiskafrikadellur / Kókað neytakjót

Týsdagin 25. august
Stoktur medistari / Høsnarungabringa

Mikudagin 26. august
Kjøtfrikadellur / Stoktur fiskur

Til ber at keypa døgurða við heim

Matstovan í Hoyvík

ZARTEC.NET · tlf. 225469
Zartecbygging@hotmail.com

Lat okkum hoyra
frá tykkum og
fá eitt gott
tilboð.

ZARTEC
BYGGING

Sosialurin

...altíð við tí nýggjasta



Tekna teg
sum haldara nú

kr. 495,-
um ársfjórðingin

Spar 560,- í mun
til leysasølu

Send lepan til:

Sosialurin
Boks 76
FO-110 Tórshavn

Ja takk! Eg ynski at
tekna meg sum haldara av
Sosialinum, og fá blaðið
borið út 5 ferðir um vikuna

Verður sent
ópostað.
Sosialurin
rindar
postgjaldið

64

Navn:

Bústaður:

Bygd / býur:

Telefon:

Undirskrift:

Selja bilin?

– set hann í Sosialin!

Ring og fá
ein prís!



Hevur tú ein bil til sølu,
so er Sosialurin rætti
miðilin at lýsa í.

Tú kanst lýsa við og
uttan mynd.

Vit seta lýsingina upp
fyri teg ókeypis.

Sosialurin
– blaðið øll lesa!

Sosialurin

Postboks 76
FO-110 Tórshavn
post@sosialurin.fo