



YNDIFITNESS · YVIRI VIÐ STROND 21 · TEL. 31 13 11 · YNDI@YNDI.FO · WWW.YNDI.FO
YNDIFITNESS · KÍ HÖLLIN · 700 KLAKSVÍK · 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 blóðrensið. 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/RYGG 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 trena 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&Trimm Óluva	17.15-18.10 Spinn&Trimm Ann	17.15-18.10 Spinn&Trimm Tórhalla	17.15-18.10 Spinn&Trimm 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 fyri.

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

QUICK SPINN er ein tími, her pulsurin skal upp í topp beinanvegin. Ein hálvur tími við fullari ferð. Spinning er ein konditiónsvenjing á súkklu, her tú ert á einum liði við einum instruktøri, ið ger sítt 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 konditiónsvenjing á súkklu, her tú ert á einum liði við einum instruktøri, ið ger sítt 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 skemað 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

ÚTSØLAN

byrjar mánamorgunin
24. august kl. 10.00

Gant
jakkar - buksur - skjúrtur - troyggjur
-50%



Klædningar
áður 3498,-
nú 1998,-
sparið 1200,-

Svartir klædningar
nú 1000,-

Klædningsjakkar
áður úr 2298,-
nú 998,-
sparið 1300,-

Roberto
arbeidscowboybuksur
Tvinnað 400,-



Meyer buksur
klædnings- og bumull/ stretch
í fleiri litum
- áður 998,-

Nú 698,-
Tak tvinnar - bara 1200,-



Frátíknir klædningsjakkar
nú 998,-

Lambaskinnsjakkar
3/4 langir
svartir og brúnir
áður 2998,-
nú bara 998,-

Eton skjúrtur
áður 998,-

Nú 698,-
Tak tvær - bara 1200,-



Allar Olymp skjúrtur
- strúkifriar
áður 798,-
-50%

... og nógu annað!

Hans Joensen
Síðan 1889